“TIRADITO” TEMPLADO DE VIEIRAS CON CREMA FINA DE COLIFLOR Y ACEITE VERDE

4 raciones **30 min** **Media** **Invierno · Otoño**

Pescado blanco



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
73 kcal	**11 g**
Grasas	**Carbohidratos**
3 g	**2 g**
Fibra	**Sal**
1 g	**1.9 g**

Ingredientes

- 400 g (12 vieiras, 3 por persona)
- 400 g de coliflor
- 2–3 cucharadas de AOVE
- Pimienta negra (opcional)
- Limón o lima (zumo y/o ralladura)
- Perejil (1 manojo)
- (Opcional) microbrotes o canónigos para terminar

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Crema de coliflor
2. Cuece la coliflor en ramilletes en agua (o al vapor) 12–15 min, hasta muy tierna.
3. Escurre bien (importante para que quede sedosa).
4. Tritura con 1–2 cucharadas de aceite de oliva y un chorrito pequeño de agua de cocción hasta lograr textura “crema”.
5. Ajusta pimienta y unas gotas de limón. Sin sal o mínima.
6. Tritura perejil aceite de oliva (y 5–10 gotas de limón).
7. Cuela con un colador fino para que quede limpio y “gastro”.
8. Seca bien las vieiras con papel (clave para dorar).
9. Sartén muy caliente + unas gotas de AOVE.
10. Marca 30–45 segundos por lado: doradas por fuera, jugosas dentro. Retira.

THERMOMIX

1. Pon 500 g de agua en el vaso. Coloca la coliflor en ramilletes en el Varoma (repartida sin apretar) y cocina al vapor **15 min / Varoma / vel 1** (hasta que esté muy tierna).
2. Pasa la coliflor al cestillo o a un colador y deja escurrir 2–3 minutos (esto es clave para que la crema quede sedosa).
3. Vacía el vaso. Añade la coliflor escurrida, 1–2 cucharadas de aceite de oliva y 30–60 g del agua de cocción (empieza por menos). Tritura **1 min / — / vel 8**.
4. Comprueba textura y, si hace falta, añade un poco más de agua de cocción y vuelve a triturar **10–20 seg / — / vel 8**.

5 Ajusta con pimienta y unas gotas de limón. Sal: nada o mínima.

6 Con el vaso limpio y bien seco, pon perejil (solo hojas) y aceite de oliva. Añade 5–10 gotas de limón. Tritura **20–30 seg / — / vel 8**.

7 Cuela con un colador fino (mejor si es de malla) para que quede limpio y brillante.

8 Sécalas muy bien con papel (clave para dorar).

9 Calienta una sartén a tope y añade unas gotas de aceite de oliva.

10 Marca las vieiras 30–45 segundos por lado, hasta dorar por fuera y mantenerlas jugosas por dentro. Retira.

11 Sirve la crema, añade unas gotas del aceite de perejil y coloca las vieiras encima.

Consejos

- Seca muy bien las vieiras antes de marcarlas: así se doran rápido sin cocerse y quedan jugosas.
- Para una crema más sedosa, escurre la coliflor a conciencia y ajusta la textura con muy poca agua de cocción, poco a poco.
- El aceite verde queda más “fino” si lo cuelas con colador muy fino (o gasa) y lo usas recién hecho.
- Si quieres un toque más cítrico, añade ralladura de lima al final (sin pasarte) y unas gotas justo antes de servir.
- Acabado opcional: microbrotes o canónigos para aportar frescor y contraste visual.