

| | |
|---------------------|---------------------------------------|
| DENOMINACION | PERCA AL HORNO CON HORTALIZAS. |
|---------------------|---------------------------------------|

| | | | | COMENSALES: | 10 | | |
|------------------|-------|------|---------|-----------------|-------|------|---------|
| | | | | TOT | | | |
| GENERO | gr/cc | PERS | gr/cc | GENERO | gr/cc | PERS | gr/cc |
| PERCA | 150,0 | 10 | 1.500,0 | PATATA TORNEADA | 50,0 | 10 | 500,0 |
| SAL | 1,0 | 10 | 10,0 | | | | |
| PIMIETA BL. MOL. | 0,2 | 10 | 2,0 | CREMA ALI-OLI | | | 320,0 |
| VINO BLANCO | 1,0 | 10 | 10,0 | AJO | 1,0 | 10 | 10,0 |
| ACEITE | 2,0 | 10 | 20,0 | SAL | 1,0 | 10 | 10,0 |
| HARINA | 2,0 | 10 | 20,0 | ACEITE | 10,0 | 10 | 100,0 |
| | | | | MAHONESA | 20,0 | 10 | 200,0 |
| BROCOLI | 50,0 | 10 | 500,0 | | | | |
| PUERRO BRESEADO | 50,0 | 10 | 500,0 | ENELDO FRESCO | | | |
| COLIFLOR | 50,0 | 10 | 500,0 | | | | 820,0 |
| | | | | GRAMAJE TOT | | | 3.882,0 |
| | | | 3.062,0 | GRAMAJE RACION | | | 388,2 |

Filetear el pescado en porciones de 150 gr.
Macerar en vino blanco. ½ hora. Escurrir.
Salpimentar y enharinar.
Saltear con poca grasa.
Terminar al horno, 200° C, 3 minutos.

CREMA DE ALI-OLI

Majar en el mortero los dientes de ajo con una pizca de sal hasta el estado de pulpa.
Añadir el aceite gota a gota hasta conseguir una emulsión equilibrada (que no se corte).
Añadir mahonesa a gusto.

Cocer las patatas torneadas desde agua fría, con sal y aceite.
Reservar al calor sin dejar que se partan.

Cocer los brotes de brócoli Y la Coliflor al vapor 10 minutos. Reservar al calor en baño-maría, sobre gastronorm perforada. *(opcional: se pueden rebozar y freír)*

PUERRO BRESEADO.

Limpia el puerro y retirar la parte verde. Cortar en cilindros de 3 ó 4 cm. Lavar.
Colocar los puerros en una bandeja gastronorm, salpimentar; añadir aceite de oliva, vino blanco y agua.
Cocer en horno calor seco a 180° C hasta que estén tiernos y alcancen un bonito color dorado por uno de sus lados. Reservar al calor. (baño-maría)

MONTAJE.

Colocar en el centro del plato los filetes de perca en la parte superior la crema de ali-oli, en frente disponer de manera simétrica la patata vapor, los brotes de brócoli al izquierda y el puerro breseado a la derecha.
Espolvorear de eneldo fresco.