



WAHOO CROCANTE CON PURÉ DE PAPAS

Porciones: : 2 (4 filetes – 1 funda)
Preparación: 45 min

***** Dificultad:** Medio
Calorías: 746

INGREDIENTES:

Para el pescado:

- 4 filetes de wahoo Real (100–110 g cada uno, 420 g en total)
- Jugo de 3 limones
- Sal y pimienta al gusto

Para el encoste:

- ¼ taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- Especias o hierbas secas al gusto (opcional: perejil, ajo en polvo)
- 2 huevos batidos
- 1 ½ taza de panko (rinde para 4 filetes)
- ½ taza de coco rallado seco

Para el puré de papas:

- 3 papas medianas (aprox. 500 g)
- 2 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de leche
- Sal al gusto
- Pimienta blanca o negra (opcional)
- Nuez moscada (opcional)

PREPARACIONES PREVIAS:

- **Pescado:**
1. Sazonar los filetes de wahoo con sal, pimienta y jugo de limón. Reservar en el refrigerador mientras se prepara el apanado.
- **Apanado:**
1. En un plato, mezclar la harina con sal y, si se desea, añadir hierbas o especias.
2. En otro plato, combinar el panko con el coco rallado seco.
3. Pasar cada filete por:
Harina sazonada
Huevo batido
Mezcla de panko + coco
Huevo nuevamente
Segunda capa de panko + coco
4. Reservar los filetes empanizados en el refrigerador mientras se precalienta la air fryer.
- **Puré de papas:**
1. Pelar las papas, cortarlas en cubos medianos y cocinarlas en agua con sal durante 15–20 minutos hasta que estén suaves.
2. Escurrir bien y triturar con un pisa papas. O pasar por un colador para darle una textura más sedosa.
3. Agregar la mantequilla y mezclar.
4. Incorporar poco a poco la leche hasta obtener una textura cremosa.
Ajustar sal y reservar

PREPARACIÓN FINAL:

1. Precalentar la air fryer a 180°C.
2. Colocar los filetes empanizados en la canastilla con espacio entre ellos.
3. Cocinar durante 13 minutos, sin necesidad de voltear.
4. Servir 2 filetes por porción junto con el puré de papas.

TIP:

1. Para lograr un dorado más parejo, puedes rociar ligeramente los filetes con aceite en spray antes de llevarlos al air fryer y darles la vuelta en la mitad del proceso
2. Si no tienes air fryer, puedes hornearlos a 200°C durante 20 minutos o freírlos en sartén con aceite caliente.
3. El coco aporta una textura crujiente con un toque dulce. Puedes ajustar la proporción según tu gusto.
4. Si se desea, añadir una pizca de pimienta o nuez moscada al puré para darle un toque más.