

## Mero Sous Vide con Ajo, Chalotes, Frijoles Blancos y Brodo de Col Rizada

Tiempo total - 1 hora, 45 minutos (Rinde 4 porciones)

### Ingredientes:

- 1 bolsa grande con cierre
- 4 filetes (de 5 oz) de mero (alrededor de 1 1/4 lb)
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta, dividida
- 4 dientes de ajo, divididos
- 2 ramitas de romero
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 lata de frijoles blancos great northern beans (15 a 16 oz) 2 chalotes
- 5 cucharadas de aceite de semillas de uva, divididas
- 1/2 taza de vino blanco (o caldo de vegetales)
- 1 cucharada de base para sopa de vegetales
- 2 tazas de caldo de vegetales
- 1 1/2 cucharadas de mostaza con granos triturados
- 2 tazas de col rizada tierna

### Pasos:

1. Vierte 6 cuartos de agua caliente en una olla sopera de 8 cuartos de galón. Coloca un circulador térmico de inmersión en el agua y sujétalo a un lado de la olla; coloca el circulador a 135°F.
2. Dobla 2 pulgadas de la parte superior de la bolsa para formar un collar. Sazona el mero con la sal y 1/2 cucharadita de pimienta (lávate las manos). Rebana 2 dientes de ajo finamente y añádelos a la bolsa. Coloca el mero, el romero y la mantequilla en la bolsa. Saca la mayor cantidad de aire posible y sella la bolsa excepto una de las esquinas.
3. Revisa que el circulador térmico de inmersión haya calentado el agua a 135°F. Coloca la bolsa en el agua lentamente, asegurándote de que todo el contenido que se encuentra bajo el cierre esté cubierto por agua, y sella el resto de la bolsa. Cocina durante 45 minutos. Retira la bolsa y asegúrate de que la temperatura interna haya alcanzado al menos 135°F en la parte más gruesa del filete.
4. Escurre y enjuaga los frijoles. Pela los chalotes y córtalos en cuartos. Calienta 2 cucharadas de aceite en una olla mediana, a fuego medio-alto, de 3 a 4 minutos. Añade los chalotes y saltea de 3 a 4 minutos. Pica finamente los 2 dientes de ajo restantes y agrégalos a la olla, luego añade los frijoles. Cocina de 2 a 3 minutos más y luego vierte el vino. Cocina de 4 a 5 minutos más, hasta que el líquido se reduzca a la mitad, luego añade la base de vegetales, el caldo y la mostaza. Cocina a fuego lento, luego retira del fuego e incorpora la col rizada y la 1/2 cucharadita de pimienta restante.
5. Retira el mero de la bolsa (descarta el resto del contenido de la bolsa) y sécalo. Calienta las 3 cucharadas de aceite restante en un sartén antiadherente mediano, a fuego medio-alto, de 3 a 4 minutos. Coloca el mero en el sartén y cocina durante 2 minutos (sin voltear) hasta que el

centro del filete más grueso se separe fácilmente y alcance los 145°F. Coloca partes iguales de la mezcla de frijoles en tazones para servir y finaliza con el mero; sirve.

Nota: Siempre revisa el pescado para asegurarte que no tenga espinas.