

ROASTED HALIBUT WITH SPICY BLACK BEAN CAKES (FLETÁN ASADO CON PASTELES DE FRIJOLE NEGROS PICANTES)

INGREDIENTES

PASTELES DE FRIJOLE

- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cebolla blanca, pelada y cortada en cubitos
- 2 cucharadas de dientes de ajo, aplastados y picados
- ¼ de taza de chile jalapeños, sin tallo y picados
- 2 cucharaditas de comino, molido y tostado
- 3 tazas de frijoles negros, cocidos
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 tazas de camote, pelado y rallado
- 2 huevos, ligeramente batidos
- ¾ de taza de pan rallado, tostado, más un extra para cubrir los pasteles terminados.

FLETÁN

- Filete de fletán de 907 grs, sin piel y en porciones de 113 grs.
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra molida
- 1 cucharada de semillas de hinojo, tostadas y molidas
- 1 lima, fresca y cortada

INSTRUCCIONES

PASTELES DE FRIJOLE:

- Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una pequeña sartén a fuego medio. Cocine las cebollas hasta que se ablanden, aproximadamente 1 minuto. Añada el ajo, los jalapeños y el comino tostado; cocine hasta que estén fragantes, aproximadamente 2 minutos.
- Transfiera el contenido de la sartén a un tazón grande. Añada 2 tazas de frijoles negros cocidos y aplástelos con un tenedor. Sazonar con sal y pimienta a gusto. Mezclar con Los camotes, los huevos, una taza de frijoles negros cocidos y el pan rallado. Mezclar de nuevo con cuidado sólo para combinar y enfriar durante 30 minutos.
- Dividir en 16 bowlitas y aplanarlas en hamburguesas con lados rectos. Engrasar ligeramente la bandeja de hornear con 2 cucharadas de aceite de oliva. Pasarlos en el pan rallado para cubrir y colocar en la bandeja con aceite; enfriar durante 20 minutos.
- Precalentar el horno a 230°C. Coloca los pasteles de frijoles en el horno y ásalos durante 10 minutos, o hasta que los pasteles comiencen a dorarse ligeramente.
-



PARA EL FLETÁN:

- Mientras tanto, secar los filetes de fletán con toallas de papel. Sazonen las porciones de fletán generosamente con sal, pimienta y las semillas de hinojo tostadas. Calentar la taza de aceite de oliva $\frac{1}{4}$ a fuego medio-alto en una sartén grande para horno hasta que esté caliente pero no humeante. Deslizar los trozos de fletán con la piel hacia arriba en la sartén y cocinar hasta que el lado inferior esté dorado y los bordes del pescado empiecen a verse opacos, unos 3 minutos. Voltee los filetes de pescado y colóquelos en el horno a 230°C durante 2 o 3 minutos, o hasta que los filetes se vean opacos en el centro.
- Sirva el pescado con pasteles de frijoles negros asados calientes, y los trozos de lima fresca.