

Croute de lenguado en salsa holandesa y perlas de vegetales

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Lenguado: Filetes

Croute de hierbas

Miga de pan: Cantidad necesaria

Perejil: 2 cdas.

Tomillo: 2 cdas.

Guarnición

Tomillo: 1 cda.

Manteca: 1 cda.

Zanahoria: 1 Unidad

Papa: 1 Unidad

Zucchini: 1 Unidad

Perejil: 1 cda.

Salsa holandesa

Vino Blanco: 200 cc

Sal y Pimienta: A gusto

Yemas: 3 Unidades

Manteca: 350 g

Varios

Cacao Amargo: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Procese las hierbas con la miga de pan.
- Disponga el pescado en una fuente para horno.

- Condimente con sal y cubra los filetes con las hierbas.
- Cocine en el horno durante 5 a 8 minutos.

Salsa

- Clarifique la *manteca*. Reserve.
- Bata las yemas.
- Pique finamente el *echalotte*.
- En una sartén caliente el vino con el *echalotte*. Reduzca a 3/4 de su volumen.
- Pase por un colador chino e incorpore a las yemas poco a poco, revolviendo constantemente.
- Lleve sobre baño maría y revuelva hasta que espese.
- Fuera del fuego incorpore la *manteca*.

Guarnición

- Corte las verduras en juliana.
- Blanquee en abundante agua caliente salada.
- Pique el *tomillo* y el *perejil*.
- En una sartén con *manteca* saltee las verduras.
- Condimente con las hierbas.

Presentación

- En el centro de un plato sirva las verduras dándole volumen, encima el pescado, alrededor la salsa. decore con semillas de *amapola*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/croute-de-lenguado-en-salsa-holandesa-y-perlas-de-vegetales>