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.
- Blanqee an 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