Filete de albacora grillé con minestrón de lentejas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Albacora

Jugo de Limón: A gusto
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Albacora (Pez espada): 1 k
Sal y Pimienta: A gusto

Minestrón de lentejas

Manteca: 50 g
Tomillo: A gusto
Tomates: 2 Unidades
Romero: A gusto
Cebolla de verdeo: 1 Unidad
Lentejas: 200 g
Aceite De Oliva: 50 cc
Caldo De Pollo: 300 cc
Sal y Pimienta: A gusto
Zucchini: 1/4 Unidad
Mostaza en grano: 1/2 cda.
Apio: 1 Rama
Zanahoria: 1 Unidad
Pimiento colorado: 1/4 Unidad

Salsa de naranjas al estragón

Azucar: 20 grs.
Manteca: 100 g
Jugo de Naranja: 100 cc
Estragón: 1 g
Naranja: 1 Unidad

Preparación de la Receta

Salsa de naranjas al estragón

- Pele la *naranja* a vivo y separe los gajos también a vivo.

- En una *cacerola* coloque el *jugo* de naranjas, los gajos, azúcar y las hojas de *estragón*.
- Lleve al fuego hasta que se reduzca a la mitad de su volumen inicial.
- Retire los gajos de la salsa y continúe la reducción unos minutos más.
- Agregue la *manteca* fría poco a poco y bata hasta emulsionar.

Minestrón de lentejas

- Pique la *cebolla* de verdeo.
- Corte el *apio*, el *pimiento*, la *zanahoria* y el *zucchini* en cubos pequeños.
- Pele los tomates, corte en cuartos, retire las semillas y finalmente corte en cubos pequeños.
- Lave muy bien las lentejas.
- En una *cacerola* caliente con aceite de oliva saltee la *cebolla* de verdeo con la *zanahoria*.
- Agregue el *pimiento* y saltee unos minutos.
- Incorpore las lentejas y saltee por algunos minutos más.
- Integre el *apio*, el caldo, el *romero*, el *tomillo*, sal, pimienta y deje cocinar a fuego bajo hasta que las lentejas esté tiernas.
- Añada más caldo de ser necesario.
- Finalmente agregue el *zucchini*, los tomates, la *mostaza*, la *manteca* pomada y mezcle bien.

Albacora

- Corte los filetes de **albacora** en porciones, salpimiente y rocíe con *jugo* de *limón*.
- Cubra con un film, lleve a la heladera y deje *marinar* durante 10 minutos.
- Unte las piezas de pescado con aceite por ambas caras.
- En el grill caliente aceitado cocine las piezas de pescado por ambas caras.

Presentación

- En el centro de un plato, sirva las lentejas, sobre éste coloque la *albacora* y rocíe los bordes con la salsa

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/filete-de-albacora-grille-con-minestron-de-lentejas