

Filete de lenguado a la manteca de almendras

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Lenguado: 2 Filetes

Sal y Pimienta: A gusto

Almendras fileteadas: 50 g

Jugo De Lima: 1 Pocillo

Manteca: 1 Nuez

Guarnición

Espinaca: 1 Paquete

Sal y Pimienta: A gusto

Coliflor: 1 Unidad

Crema de leche: 2 cdas.

Preparación de la Receta

- Retire la piel de los filetes.
- Corte por la mitad.
- Tueste las almendras en el horno.

Guarnición

- Retire el tronco de la *coliflor*.
- Separe los arbolitos y cocine en una olla con abundante agua hirviendo con sal, durante 10 minutos aproximadamente.
- Cuele y procese junto con la *crema*.
- Vierta en una olla, condimente con sal, pimienta y caliente.
- Lave las hojas de *espinaca* y retire el tallo.
- En una sartén con aceite de oliva caliente, saltee durante dos minutos.

Armado

- En una sartén con aceite de oliva caliente, cocine los filetes aproximadamente 2 minutos por lado, condimente con sal y pimienta.
- Agregue la **manteca**, cuando este fundida incorpore las almendras tostadas y el *jugo* de lima.

Procedimiento

- Sirva en un plato los filets de lenguado con las almendras, acomode por los bordes la *espinaca*, y sirva el puré de *coliflor* en una cazuelita individual

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/filete-de-lenguado-a-la-manteca-de-almendras>