Filete de lenguado dieppoise



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Lenguado: 4 Filetes
Sal: A gusto
Arroz: 1 Taza
Manteca: 1 cda.
Echalottes: 8 Unidades
Mejillones: 20 Unidades
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Vino Blanco: 1 Taza
Fume de pescado: 1/2 Taza
Jugo de tomate: 1 Taza

Manteca manie

Harina: 1 cda.
Manteca: 1 cda.

Salsa

Crema de leche: 1 cda.
Sal: A gusto

Preparación de la Receta

- Pele los echalottes y pique.
- Limpie los mejillones.
- Retire la piel de los filetes.

Manteca manie

- Mezcle la *harina* con la *manteca*.

Armado

- En una olla con el vino caliente, agregue la mitad de los echalottes y cocine durante 1 minuto aproximadamente
- Agregue los mejillones y cocine a fuego fuerte durante 4 minutos aproximadamente
- Cuele y reserve el líquido de cocción.
- En la misma olla con *manteca* y aceite de oliva caliente, saltee los echalottes restantes junto con el *arroz*, saltee y agregue el *jugo* de tomates junto con ¼ taza de fume y ¼ de taza del *jugo* de cocción de los mejillones
- Tape y cocine durante 15 minutos aproximadamente
- Condimente con sal.
- Coloque los mejillones pelados en una placa junto con los echalottes reservados y por encima los filetes
- Agregue el resto de *jugo* de cocción de los mejillones y el fume.
- Tape con papel aluminio y cocine en el horno a 180°C durante 8 minutos.
- En una olla con parte del *jugo* de los mejillones caliente, agregue la *crema* de leche y ligue con la *manteca* manie
- Condimente con sal hasta formar la salsa.

Presentación

- Sirva en un plato una base el *arroz* y por encima el lenguado con los mejillones
- Acompañe con la salsa.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/filete-de-lenguado-dieppoise