

Filete de Turbot con lentejas Ahumadas

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Brotes salteados

Cebollin: 4 Unidades

Pimiento verde: 1 Unidad

Brotes de soja: 1 Taza

Brotes de rabanitos: 200 g

Pimiento amarillo: 1/2 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Aceite De Oliva: 20 cc

Brotes de arvejas: 1 Taza

Filete de turbot meuniere

Manteca: 20 g

Filete de turbot: 1 k

Limones: 2 Unidades

Harina: 30 grs.

Sal y Pimienta: A gusto

Aceite De Oliva: 30 cc

Lentejas ahumadas

Panceta ahumada: 4 Fetas

Cebolla: 1 Unidad

Mostaza en grano: 10 g

Tomates concassé sin piel ni semillas: 40 g

Aceite De Oliva: 20 cc

Apio: 40 g

Bouquet garnie: 1 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Ajo: 1 Diente

Lentejas: 200 g

Caldo De Ave: 1/2 L

Salsa de naranja al cedrón

Manteca: 60 g

Sal: A gusto

Cedrón fresco:

Azucar: 50 grs.

Jugo de Naranja: 150 cc

Varios

Aceite De Oliva:

Preparación de la Receta

Filete de turbot meuniere

- Corte los filetes de turbot en porciones triangulares de 80 gr
- Condimente con sal, pimienta y *jugo de limón*.
- Deje *marinar* en frío
- Pase los filetes por *harina*, retirando el exceso.
- En una sartén con aceite de oliva y *manteca*, dore los filetes de turbot de ambos lados.
- Retire y ponga sobre papel absorbente.

Salsa de naranja al cedron

- Ponga en una *cacerola* el azúcar y el *jugo de naranja* a reducir a la mitad a fuego suave.
- Incorpore la *manteca* revolviendo constantemente para dar consistencia de salsa, condimente con sal y al momento de servir agregue las hojas de cedrón picadas.

Lentejas ahumadas

- Pele y corte la *cebolla* en trozos.
- Corte la *panceta* ahumada al medio.
- Pele y machaque el *ajo*.
- Corte los tomates pelados y sin semillas en cubos pequeños.
- Corte el *apio* en cubos pequeños.
- En una olla caliente con aceite de oliva dore la *panceta*, agregue la *cebolla* y el *ajo* a sudar
- Incorpore las lentejas, saltee por unos minutos.
- Cubra las lentejas con la mitad del caldo, condimente con sal, pimienta y agregue el bouquet garnie.
- A medida que se evaporen los líquidos, agregue caldo de ave
- Una vez *cocido*, retire el *ajo*, la *panceta* y el bouquet garnie.
- Al final agregue el *tomate*, el *apio* y la *mostaza*.

Brotes salteados

- Corte el *ají* en juliana, retire las semillas.
- Corte el *pimiento verde*, retire las semillas y la parte blanca y corte en juliana.
- Corte el *cebollín* en juliana.
- En una sartén con aceite de oliva caliente saltee, el *pimiento verde* y los brotes de soja por algunos minutos.

- Agregue el resto de los ingredientes, reserve para el final el brote de alfalfa y saltee un poco más.
- Condimente con sal y pimienta
- Reserve.

Presentación

- Coloque en el centro del plato las lentejas, sobre las lentejas ponga 2 filetes de turbot cruzados, encima los brotes salteados y rocíe con la salsa de *naranja* al cedrón
- Termine con aceite de oliva aromatizado.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/filete-de-turbot-con-lentejas-ahumadas>