

Filetti di sogliola alla mediterránea

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Lenguado: 2 Filetes

Morrón colorado: 1 Unidad

Laurel: 2 Hojas

Manteca: 50 g

Queso Parmesano Rallado: 50 g

Perejil: 1 cda.

Morrón amarillo: 1 Unidad

Sal: A gusto

Salvia: Hojas

Aceite De Oliva: 1 cda.

Harina: Cantidad necesaria

Salsa

Espárragos: 200 g

Cognac: 50 cc

Sal y Pimienta: A gusto

Aceite De Oliva: 30 cc

Cebolla: 1 Unidad

Zanahorias: 2 Unidades

Zucchini: 2 Unidades

Salsa de hongos

Sal: A gusto

Varios

Endibias: 6 Hojas

Preparación de la Receta

- Pique groseramente el *perejil* y la *salvia*.
- Ase los morrones, pele y elimine las semillas.
- Condimente el lenguado con sal, la *salvia* y *perejil*.

- Disponga el *morcón* en la superficie de lenguado.
- Enrolle el lenguado y atraviese con un *palillo*.
- Pase los rollos de lenguado por *harina*.
- En una sartén con *manteca* y aceite de oliva selle los rollos de lenguado.
- Agregue el vino, hasta cubrir la mitad de la sartén.
- Aromatice con el *laurel*.
- Pase a una placa enmantecada, agregue un poco de la salsa, espolvoree con queso rallado y termine la cocción en el horno.

Salsa

- Blanquee los espárragos
- Cuele y reserve el agua.
- Pique la *cebolla*.
- Corte las zanahorias y los *zucchini* en bastones.
- En una *cacerola* con aceite de oliva saltee la *cebolla*, la *zanahoria* y el *zucchini*.
- Agregue el agua de cocción de los espárragos y las puntas de espárragos.
- Añada el Cognac y deje cocinar durante 10 minutos
- Condimente con sal y pimienta.
- Ligue con la *crema*.

Presentación

- Sirva un rollo del lenguado en el centro del plato.
- Acompañe con la salsa.
- Decore con espárragos y hojas de *endibia*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/filetti-di-sogliola-alla-mediterranea>