Filetto di cernia in padella con salsa di lenticchie e spezle (Filete de chernia a la sartèn con salsa de lentejas y especias)



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Tomillo: 1 cda.
Ajo: 1 Diente
Sal y Pimienta: A gusto
Chernia: 2 Filetes

Salsa

Canela: 1 cda.
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Extracto De Tomate: 1 cda.
Caldo de pescado: 100 cc
Ajo: 1 Diente
Cebolla de verdeo: 1 Unidad
Panceta: 100 g
Cebolla: 1 Unidad
Vino Blanco: 50 cc
Curry: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto
Manteca: 1 cda.
Lentejas: 1 Taza
Semillas de hinojo: 1 cda.

Verduras Salteadas

Morrón amarillo: 1/2 Unidad
Morrón Verde: 1/2 Unidad
Morrón Rojo: 1/2 Unidad
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Romero: 1 Rama
Cebolla de verdeo: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Corte la chernia el bies y salpimiente.

- En una sartén con aceite de oliva y *ajo* saltée los filetes de chernia.
- Añada *tomillo* y termine la cocción en horno a 180grados durante 10 minutos

Salsa

- Corte las *cebolla* en cubos pequeños.
- Corte la *panceta* en cubos.
- Pique el verdeo.
- Corte el *ajo* en 2 mitades.
- Deje las lentejas en remojo en agua durante 24horas.
- En una olla con aceite de oliva y *manteca* rehogue las verduras, agregue la *panceta*, las lentejas y saltee.
- Desglace con vino blanco y deje evaporar el alcohol.
- Añada el extracto de *tomate*, el *curry*, las semillas de *hinojo* la canela, el caldo salpimiente y deje cocinar.
- Termine con *manteca* y aceite de oliva

Verduras salteadas

- Corte los morrones y el verdeo en cubos pequeños.
- En una sartén con aceite de oliva saltee las verduras.

Presentación

- Sirva la salsa en la base del plato, arriba los filetes de chernia, rocíe con el salteado de verduras y termine con aceite de oliva y *eneldo* fresco.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/filetto-di-cernia-in-padella-con-salsa-di-lenticchie-e-spezle-filete-de-chernia-a-la-sartn-con-salsa-de-lentejas-y-especias