Lenguado a la Maitre D´Hotel



Ingredientes

Lenguado

Sal: A gusto
Filetes de lenguado: 2 Unidades
Perejil picado: 1 cda
Vino Blanco: 1 Copa
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Mantequilla: cantidad necesaria
Alcaparras: 1 cda.
Harina: Cantidad necesaria

Para la guarnición

Aceite de coco: Cantidad necesaria
Calabaza: 300 g
Pimienta: Cantidad necesaria
Tomillo: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Para el lenguado

precalentar una sart&eacute

- N con aceite de oliva y un poco de *mantequilla*.
- *Condimentar* los filetes de lenguado con sal y espolvorearlos con *harina*
- Cocinar en la sartén precalentada un par de minutos por lado
- Agregar el vino blanco, las *alcaparras* y el *perejil*

Para la guarnici&oacute

- N, *pelar* y cortar las calabazas en tajadas

- *Condimentar* con pimienta y verter aceite de coco por encima
- Añadir hojitas de *tomillo*.
- Cocinar en el horno a 180 °C
- A media cocción, bajar la temperatura a 160 °C y cocer hasta que las calabazas se doren
- Retirar y servir los filetes acompañados con la *calabaza*.

- Pide en la pescadería que te preparen el lenguado en filetes para ahorrarte el trabajo en tu casa
- Si lo vas a congelar, que también lo descamen

Para congelarlo

- Sólo tienes que escurrirlo bien y envolverlo en película de PVC o papel aluminio apenas llegues a tu casa.
- Al comprar la *calabaza*, verifica que su corteza no esté dañada ni tenga zonas blandas o moho
- Si posee alguno de estos defectos, es señal de que no está fresca y de que pronto se echará a perder.

Para completar esta comida y convertirla en un platillo perfecto

- Acompáñala con un vino blanco, frutal y aromático, como el Sauvignon Blanc.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/lenguado-a-la-maitre-d-hotel