

# 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 sartén

- 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 guarnición

- 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>