

Lenguado a la oriental

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Lenguado: 2 Filetes

Morrón colorado: 1/2 Unidad

Manteca: 1 cda.

Aceite De Oliva: 1 cda.

Morrón amarillo: 1/2 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Morrón Verde: 1/2 Unidad

Zanahoria: 1 Unidad

Decoración

Albahaca fresca: 200 g

Salsa

Manteca: 50 g

Ciboulette picado: 1 cda.

Fumet de pescado: 400 cc

Preparación de la Receta

- Corte los morrones y la *zanahoria* en juliana .
- Corte el lenguado en rombos.
- En un wok con *manteca* y aceite de oliva sude las verduras.
- Incorpore el pescado. Salpimiente.

Salsa

- Pique finamente el *ciboulette*.
- En una *cacerola* reduzca el fumet. Conimente con pimienta y el *ciboulette*.
- Ligue con la *manteca* fría.

Decoración

- Lave las hojas de albahaca y seque bien.
- Fría en aceite de oliva.

Presentación

- En el centro de un plato apoye un aro cortapasta sirva en su interior, primero las verduras y encima el pescado. Desmolde y decore con hojas de *albahaca* frita. Acompañe con la salsa.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/lenguado-a-la-oriental>