# Lenguado a la pimienta negra



Tiempo de preparación: 30 Min

## Ingredientes

**Manteca**: Cantidad necesaria
**Calabaza**: 1/2 Unidad
**Filetes de lenguado**: 2 Unidades
**Semillas de sésamo**: 1 cda.
**Pimienta Negra en grano**: 2 cdas.
**Zucchinis**: 2 Unidades

### Aderezo

**Sal**: A gusto
**Aceite De Oliva**: 50 cc
**Rúcula**: 200 g

## Preparación de la Receta

- Hierva la *calabaza* con su cáscara.
- Pele y corte en cubos.
- En una sartén con *manteca* saltee brevemente.
- Reserve.
- Machaque la pimienta.
- Pase los filetes de lenguado por la pimienta y el *sésamo*.
- Condimente con sal.
- Saltee en una sartén con *manteca* y aceite de oliva.
- Corte la cáscara de los *zucchini* en tiras finas.
- Saltee brevemente en una sartén con *manteca*.
- Escurra las *alcaparras* y fría en aceite neutro caliente.
- Reserve sobre papel absorbente

### Aderezo

- Blanquee las hojas de *rúcula*.
- Procese la *rúcula* con un poco de aceite de oliva y sal.

- Fuera de la procesadora agregue el resto de aceite.

## Presentación

- Sirva el lenguado en platos en un costado hojas de *rúcula*.
- Sobre éstas la *calabaza*.
- Acompañe con los hilos de *zucchini*
- Rocíe con el aderezo.
- Adorne con las *alcaparras*.

Consulta la receta original en
**https://elgourmet.com/recetas/lenguado-a-la-pimienta-negra**