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