

Lenguado a la plancha con manteca tostada, puré de papas, ajo asado, polvo de jamón crudo y pimientos verdes fritos



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Leche: 100 cc

Pimientos Verdes: 3 Unidades

Perejil picado: 1 cda.

Manteca: 100 grs.

Ajo asado: 1 Cabeza

Papas: 1 a 2 Unidades

Aceite De Oliva:

Jamón crudo: 2 Fetas

Lenguado: 500 g

Preparación de la Receta

- Separamos el filete de nuestro lenguado
- Marcamos la forma de su cabeza con el cuchillo, separándolo del resto del cuerpo
- Hacemos un corte por todo el dorso hasta la cola, al igual que por el centro de un lado plano (también hasta la cola)
- Separamos el filete

Para este tipo de pescados (así como también para la merluza o el abadejo)

- Siempre hay que investigar sus huevas y su hígado.

- Para preparar las huevas (similares a las del caviar o las del salmón en otro tamaño)

- Podemos aprovechar el agua en que hervimos las papas

- Se cocina muy rápido)
- Una vez cocidas, cortamos con tijeras
- Podemos acompañarla con algún majado o vinagreta a gusto.
- Retiramos la piel de nuestro filete (si quisiéramos prepararlo con piel, es necesario retirar sus escamas).

- Nuestras guarniciones serán

- Pimientos verdes fritos ; un lomito hecho fiambre (que freiremos y haremos polvo) ; puré de *papa*, **ajo** asado y *perejil*

- Ajo asado

- Envolvemos la cabeza de ajos en aluminio y asarla hasta que este tierna
- Cortamos la parte superior de todos los dientes
- Luego apretamos los dientes por el lado opuesto para expulsar su carne de *ajo* asada

- Puré

- Hervimos la *papa* entera con piel, luego la pelamos y la pisamos
- Puede pelarse parcialmente para que dé un aspecto rústico que queda muy *bonito* y mejora sensiblemente su sabor
- Mezclamos *perejil* picado (o *cilantro* o alguna la hierba que prefiramos)
- Agregamos **manteca** y aceite de oliva
- Sin leche nuestro puré tendrá todavía un aspecto más rústico
- Salamos
- Colocamos al fuego suave

- Para freír los pimientos

- Ponemos a calentar aceite de oliva.

- Jamón crudo hecho polvo

- Para acompañar pescados no sólo son aptos las verduras o los mariscos
- También podemos usar carnes
- Secamos el **jamón** crudo en una sartén a fuego bajo hasta que quede crocante
- Podemos hacerlo también con un *lomo* ahumado
- En la misma sartén podemos freír los pimientos verdes
- Recordemos ir moviendo siempre la fritura
- Lo rompemos en trozos pequeños.
- Calentamos aceite de oliva en una sartén o **plancha** y ponemos el lenguado previamente salado
- Tras un tiempo, lo damos vuelta y terminamos la cocción.
- Servimos el lenguado en un plato con el puré estirado a un costado, el polvo de *jamón* crudo (sobre la carne) y los pimientos fritos
- Agregamos al lenguado *manteca* tostada para que perfume.

Consulta la receta original en

<https://elgourmet.com/recetas/lenguado-a-la-plancha-con-manteca-tostada-pure-de-papas-ajo-asado-polvo-de-jamon-crudo-y-pimientos-verdes-fritos>