

# Lenguado apanado y salsa de pepinos

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Lenguado:** 2 Filetes  
**Huevos:** 2 Unidades  
**Estragón fresco:** 1 cda.

**Almendras:** 100 g  
**Sal y Pimienta:** A gusto  
**Pan Rallado:** 100 g

### Batata frita

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**BATATA:** 1 Unidad

### Salsa de pepinos

**Romero fresco:** 1 cda.  
**Agua:** Cantidad necesaria  
**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria  
**Sal y Pimienta:** A gusto

**Jugo De Lima:** 1 Unidad  
**Jugo de Limón:** 1 Unidad  
**Pepino:** 1 Unidad

### Tomates asados

**Romero fresco:** 1 cda.  
**Sal gruesa:** A gusto  
**Aceto balsámico:** 20 cc  
**Aceite De Oliva:** 60 cc  
**Azucar:** 1 cda.

**Ciboulette:** 1 cda.  
**Pimienta:** A gusto  
**Tomates Perita:** 3 Unidades

## Preparación de la Receta

- Muela las almendras.
- Bata los huevos y condimente con sal a gusto.

- Pique el *estragón* fresco.
- Condimente los filetes con sal, pimienta y *estragón*.
- Enrolle los filetes y cierre con palillos.
- En una fuente coloque el pan rallado y mezcle con las almendras molidas.
- Pase los filetes por *huevo* y la mezcla de almendras molidas y pan rallado.
- En una sartén con abundante aceite caliente, fría los filetes hasta *dorar*. Retire.
- En una placa para horno coloque los filetes.
- Precaliente el horno a 170°.
- Lleve al horno hasta terminar la cocción. Retire del horno y quite los palillos.

## Tomates asados

- Corte los tomates peritas en cuartos, retire las semillas.
- Pique el *ciboulette*.
- En una placa para horno coloque los tomates con la piel hacia abajo. Espolvoree con azúcar, sal gruesa, pimienta, aceite de oliva y *romero* fresco.
- Precaliente el horno a 170°.
- Lleve al horno y cocine durante diez minutos. Retire.
- En un bowl coloque los tomates condimente con pimienta, *ciboulette*, aceite de oliva, aceto balsámico y sal gruesa. Mezcle y reserve.

## Salsa de pepinos

- Corte los pepinos en trozos.
- Deshoje el *tomillo* fresco.
- Corte el *limón* y la lima a la mitad.
- En un procesador coloque los pepinos, el *tomillo* fresco, agregue con ayuda de un colador el *jugo* de *limón* y de lima, sal, pimienta, agua y aceite de oliva. Procese hasta emulsionar. Reserve.

## Batata frita

- Lave la *batata* y corte con pela papas en láminas finas.
- En una sartén con abundante aceite caliente fría las láminas de *batata*. Retire sobre papel absorbente.

## Presentación

- En un plato coloque los rollitos de filetes, los tomates asados, rocíe con la salsa de pepinos y decore con las batatas fritas.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/lenguado-apanado-y-salsa-de-pepinos>