Lenguado con crocante de nueces pecan

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Nueces pecan: 200 grs.
Harina: 100 grs.
Pan Lactal: 2 Rodajas
Manteca: 1 cda.
Lenguado: 4 Filetes
Huevos: 2 Unidades
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 1 cda.

Aceite de cilantro

Cilantro: 200 Cantidad necesaria
Aceite De Oliva: 200 cc
Sal y Pimienta: A gusto

Bebida sugerida

Vino Viognier:

Guarnición

Sal y Pimienta: A gusto
Espinaca: 500 g
Panceta ahumada: 150 g
Ajo: Diente
Aceite De Oliva: 1 cda.

Salsa

Caldo de verduras: 500 cc
Morrones colorados: 2 Unidades
Echalotte: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 50 cc

Varios

Hojas de cilantro:

Preparación de la Receta

- Elimine la corteza del pan lactal.
- Pele las nueces pecan y procese.
- Agregue la miga de pan lactal y termine de procesar.
- Bata ligeramente los huevos con sal.
- Emprolije los bordes de los filetes de lenguado y corte en trozos regulares.
- Salpimente el pescado y reboce con *harina*.
- Luego pase el lenguado por *huevo* y finalmente por la mezcla de nueces y pan.
- En una sartén caliente con aceite de oliva y *manteca* dore el pescado por ambas caras.
- Escurra sobre papel absorbente.

Salsa

- Ase los morrones en el horno durante 15 minutos aproximadamente.
- Pele y despepite los morrones.
- Pique finamente la échalote.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee la échalote picada.
- Incorpore los morrones y el vino blanco, continúe la cocción hasta que evapore.
- Vierta el caldo y lleve a ebullición.
- Salpimente.
- Procese los morrones con 30 cc de aceite de oliva.

Guarnición

- Pele el *ajo* y machaque.
- Corte la *panceta* en cubos pequeños.
- Corte la *espinaca* en juliana.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore el *ajo* y la *panceta*.
- Incorpore la *espinaca* y saltee ligeramente.
- Salpimiente.

Aceite de cilantro

- Procese el *cilantro* con el aceite, sal y pimienta

Presentación

- Sirva una cucharada de *guarnición* de espinacas en el centro de un plato, encima el pescado, sirva la salsa en los bordes.
- Rocíe con aceite de *cilantro*
- Decore con hojas de *cilantro*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/lenguado-con-crocante-de-nueces-pecan