

Lenguado con puré de coliflor

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Calamares

Calamares: 2 Unidades

Tentáculos de calamar: 2 Unidades

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Jamón crudo: 4 Fetas

Lenguado

Lenguado: 2 Filetes

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Sal: A gusto

Puré de papa y coliflor

Papa: 1 Unidad

Sal gruesa: Cantidad necesaria

Coliflor: 1/2 Unidad

Salsa de salvia

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Salvia: 12 Hojas

Ajo picado: 1 Diente

Crema de leche: 200 cc

Preparación de la Receta

Puré de papa y coliflor

- Retire el tallo de la **coliflor** y luego separe las flores
- En una olla con abundante agua hirviendo y sal cocine la *coliflor* junto con la *papa* con piel.

- Retire y cuele.
- Pele la *papa* y junto con la *coliflor* procese hasta lograr un puré bien fino.

Calamares

- Corte los calamares y el *jamón* crudo en finas tiras.
- En una sartén con aceite de oliva saltee los calamares, los tentáculos y el *jamón* crudo.

Salsa de salvia

- Pique las hojas de salvia.
- En una sartén con aceite de oliva rehogue el *ajo* junto con la salvia durante unos segundos, luego añada la *crema* de leche y deje espesar a fuego mínimo.
- En una sartén con aceite de oliva dore unas hojas de salvia para decorar.

Lenguado

- Corte los filetes en dos y sazone con sal de ambos lados.
- En una sartén con aceite de oliva cocine los filetes de ambos lados hasta dorarlos.

Armado

- En un plato coloque primero una porción de puré, luego el *calamar* con *jamón* y los filetes de lenguado.

Presentación

- Decore con los tentáculos, la salsa de salvia y hojas de salvia crocantes.
- Sirva caliente.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/lenguado-con-pure-de-coliflor>