

Lenguado con puré de porotos y espinaca

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Aceite de girasol alto oleico: Una pizca

Sal Marina: A gusto Vino Blanco: 100 cc Espinaca: 1 Paquete

Lenguado fresco entero: 1 Unidad

Pimienta: A gusto

Ralladura de limón: 1 Unidad

Porotos pallares: 200 g Jugo de Limón: 1 Unidad

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Cebolla de verdeo (parte blanca): 1 Tallo

Apio con hojas: 1 Tallo

Preparación de la Receta

- Hidrate los porotos en agua durante aproximadamente 5 horas
- Transcurridas las horas de reposo colóquelos en una olla y cúbralos apenas con agua limpia, cocínelos durante 40 minutos o hasta que estén tiernos
- Terminada la cocción de los porotos cuélelos (reserve el agua) y divídalos en dos porciones
- Procese la mitad de los porotos con un poco del agua de cocción, sal y aceite de oliva, reserve.
- Pique la cebolla de verdeo y el apio.
- Corte el lenguado en filetes, luego sazónelos con sal marina y pimienta.

Armado

- En una sartén caliente con una pizca de aceite saltee la *cebolla* de verdeo junto con el *apio*, sazone con sal y luego incorpore el vino blanco, una vez que el alcohol se evapore agregue los porotos enteros reservados y perfume con ralladura y *jugo* de *limón*.
- Rocíe con aceite de girasol una sartén caliente, luego selle los filetes de lenguado primero del lado de la piel, una vez dorada de vuelta.
- En otra sartén caliente con una pizca de aceite de oliva saltee las hojas crudas de **espinaca**, sazone con sal y pimienta, cocínelas solo unos minutos y retire del fuego.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de espinacas y encima acomode un filete de lenguado
- Acompañe con el ragout de porotos y el puré de porotos.

Tips

•

- Legumbres

- Lentejas, porotos (negros, pallares, etc.), arvejas, garbanzos, brotes de soja
- Son proteínas de muy buena calidad de origen vegetal y libres de colesterol.
- Es ideal como reemplazo de carnes
- Combinarlas con arroz o pastas.

- Porciones de pescado

- · Consumirlos en su justa medida
- Tenemos sensores de saciedad que tardan entre 15 y 20 minutos en detectar alimentos, por tal motivo, es ideal comer despacio
- Es recomendable comer antes un plato con verduras.
- No llevar la fuente entera a la mesa y comer sin distracciones.

- Espinacas

- Rica en antioxidantes, acido fólico y fibras
- Ayuda a la digestión y provoca sensación de saciedad
- Fácil de consumir con otros ingredientes.

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/lenguado-con-pure-de-porotos-y-espinaca