Lenguado con semillas y reducción de naranjas

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Lenguado: 2 Filetes
Sal y Pimienta: A gusto
Manteca: 50 g
Naranja: 1 Unidad
Semillas de sésamo: 100 g
Sal y Pimienta: A gusto
Huevo: 1 Unidad

Guarnición I

Sal: A gusto
Manteca: 50 g
Zanahorias: 2 Unidades

Guarnición II

Aceite De Oliva: 2 cdas.
Ajo: 1 Diente
Espinaca: 1 Paquete
Pimienta: A gusto

Salsas

Pimienta negra recién molida: A gusto
Agua: 120 cc
Naranja: 1 Unidad
Azucar: 120 grs.
Aceto balsámico: 100 cc
Jugo de Naranja: 400 cc

Preparación de la Receta

- Corte cada filetes en cuatro pedazos
- Salpimiente.
- Ralle la cáscara de la *naranja*.
- Bata el *huevo*.

- Pase el pescado por *harina*, luego por el *huevo* batido y finalmente por la ralladura de *naranja*.
- Pase la mitad de los pescados por las semillas de *sésamo* y los otros por las semillas de *amapola*, de una sola cara.
- En sartenes separadas con *manteca* cocine los pescados del lado que no tienen las semillas.
- Ternime la cocción en el horno.

Salsa

- Pele una *naranja*, elimine toda la parte blanca y corte en juliana.
- En una *cacerola* con el agua y el azúcar realice un *almíbar* liviano
- Agregue la juliana de *naranja*.
- Cuele el *almíbar* y reserve las cáscaras para la decoración.
- Lleve el *jugo* de *naranja* a reducir a la mitad de su volumen.
- Agregue el aceto balsámico y reduzca nuevamente a la mitad.
- Agregue el *almíbar*.

Guarnición I

- Corte las zanahorias en juliana, blanquee en agua salada hirviendo.
- Cuele y enfríe rápidamente.
- Caliente en una sartén con la *manteca*.

Guarnición II

- Blanquee las espinacas y pique groseramente.
- En una sartén con el aceite de oliva saltee el *ajo*.
- Agregue las espinacas, el garan masala y la pimienta.
- Deseche el *ajo*.

Presentación

- En un costado del plato sirva la *espinaca* con la ayuda de un aro moldeador, en otro costado las zanahorias, en el centro los pescados
- Cubra con la salsa
- Decore con la juliana de naranjas reservadas.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/lenguado-con-semillas-y-reduccion-de-naranjas