Lenguado en papillote



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Lenguado: 4 Filetes
Tomillo: A gusto
Manzana verde: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Fumet de pescado: 200 cc
Limon: 1 Unidad
Puerros: 2 Unidades
Pimiento amarillo: 1/2 Unidad
Pimiento verde: 1/2 Unidad
Hinojo: 1 Unidad
Zanahorias: 1/2 Unidades
Zanahoria: 1 Unidad
Aceite De Oliva: 50 cc
Pimiento colorado: 1/2 Unidad

Salsa

Tomillo: 1 cda.
Fumet de pescado: 500 cc
Perejil: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto
Limon: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Corte el *hinojo* y la *zanahoria* en emincé.
- El *puerro* y los pimientos en juliana.
- Pele y corte la *manzana* en bastones.
- Exprima el *limón*.
- Disponga un papel *manteca* sobre una platina.
- En el centro acomode el lenguado, salpimente, encima sirva el *hinojo*, el *puerro* y los pimientos.
- Rocíe con el *jugo* de *limón*, el fumet y el aceite.
- Aromatice con el *tomillo*.
- Cierre el papel *manteca* formando un paquete.
- Cocine en horno moderado durante 10 a 15 minutos.

Salsa

- Exprima el *limón*.
- Pique finamente las hierbas.
- En una sartén caliente el fumet de pescado y deje reducir.
- Agregue el *jugo* de *limón* y reduzca un poco más, salpimente.
- Termine con las almendras fileteadas y las hierbas.

Presentación

- Sirva el papillot en un plato y corte con una tijera para abrirlo.
- Corra a un costado las verduras y rocíe con la salsa.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/lenguado-en-papillote