

Lenguado en salsa de azafrán y tomates e hinojos anisados

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal: A gusto

Filetes de lenguado: 4 Unidades

Aceite De Oliva: 1 cda.

Almíbar de las castañas: Cantidad necesaria

Pimienta: A gusto

Decoración

Manteca: 1 cda.

Hojas de Hinojo: 30 g

Guarnición

Bulbo de Hinojo: 1 Unidad

Espinaca: 1 Paquete

Tomates cherry: 100 grs.

Tomates Perita: 3 Unidades

Semillas De Anis: 1 cdita.

Pimienta: A gusto

Salsa

Vino Blanco: 100 cc

Caldo de pescado: 500 cc

Crema de leche: 100 cc

Azafrán en hebras: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Corte los filetes de lenguado en rombos y salpimente.
- En una sartén con aceite de oliva saltee el lenguado.

Guarnición

- Blanquee las espinacas y reserve.
- Pele los tomates perita, elimine las semillas corte en cubos pequeños.
- Elimine las hojas externas del *hinojo* y el centro.
- Corte en juliana.
- En una sartén con *manteca* saltee el *hinojo*.
- Agregue los tomates cortados en cubos y los cherry para templarlos.
- Condimente con sal y pimienta.
- Aromatice con las semillas de anís.

Salsa

- En una *cacerola* lleve a ebullición el caldo de pescado con el vino.
- Agregue el **azafrán** y la *crema* de leche.
- Emulsione con la *manteca*.

Presentación

- En el costado de un plato con la ayuda de un aro sirva la *guarnición*.
- Al costado la *espinaca* y el pescado.
- Cubra el pescado con la salsa.
- Decore con las hojas de *hinojo*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/lenguado-en-salsa-de-azafran-y-tomates-e-hinojos-anisados>