Lenguado grillado con suave chupe de centolla



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Bebida sugerida

Vino Sauvignon Blanc:

Chupe

Carne de centolla: 500 g
Cebollas: 2 Unidades
Tomates: 2 Unidades
Crema de leche: 1 Taza
Ají Amarillo: 1/4 Unidad
Aceite: 3 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto
Comino: Una pizca
Caldo de centolla: 1 L
Perejil: 20 g
Pan de molde: 4 Rodajas

Lenguado

Filete de lenguado: 1.200 g
Aceite: 3 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto

Salteado

Lechuga arrepollada: 1 Unidad
Aceite De Oliva: 3 cdas.
Rúcula: 100 g
Brotes de soja: 200 grs.
Salsa de soja: 3 cdas.
Manteca: 1 cda.
Caldo de pescado: 1 Taza

Varios

Rúcula: 50 g
Ciboulette: 20 g
Salsa de soja: A gusto

Preparación de la Receta

Chupe

- Pique finamente las cebollas.
- Pele los tomates, corte en cuartos, retire las semillas y pique finamente.
- Retire la corteza del pan y procese la miga.
- Pique el *perejil*.
- Procese el *ají* hasta reducirlo a puré.
- En una *cacerola* con aceite rehogue la *cebolla* durante unos minutos.
- Integre los tomates, sal, pimienta, el *perejil*, el *ají* amarillo, la miga de pan y deje cocinar unos minutos.
- Incorpore el caldo de **centolla**, la *crema* y deje reducir unos minutos.
- Agregue la carne de *centolla* y saltee unos minutos.

Lenguado

- Corte los filetes de pescado en porciones, salpimiente y cocine en el grill caliente previamente aceitado.

Salteado

- Corte la *lechuga* en fina juliana.
- Pique groseramente el *ciboulette* y reserve para la presentación.
- En una sartén caliente con aceite de oliva y *manteca* saltee la *lechuga*.
- Incorpore los brotes de soja, la mitad de la *rúcula* y saltee unos segundos.
- Agregue el caldo y deje reducir.
- Condimente con la salsa de soja.

Presentación

- En el centro de un plato sirva el chupe de *centolla*, encima acomode el lenguado, en un costado el salteado y corone con hojas de *rúcula*, *ciboulette* y gotas de salsa de soja.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/lenguado-grillado-con-suave-chupe-de-centolla