

Lenguado poché con velouté de pescado y repollitos de bruselas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Lenguado: 2 Filetes

Fume de pescado: 1 L

Manteca: Cantidad necesaria

Guarnición

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Repollitos De Bruselas: 8 Unidades

Puntas de espárragos: 10 Unidades

Caldo de verduras: Cantidad necesaria

Salsa

Fume de pescado: 1/2 L

Yemas de huevo: 1 Unidades

Crema de leche: 1 Taza

Sal y Pimienta: A gusto

Roux rubio: 1 cda.

Preparación de la Receta

- Retire la piel de los filetes.
- Unte con *manteca* un papillote y condimente con sal y pimienta a gusto.

Salsa

- En un bowl coloque la yema junto con la *crema*, mezcle y reserve.
- En una olla coloque el fume de pescado lleve a hervor, agregue el roux frío y bata
- Cuando hierva nuevamente incorpore la mezcla reservada.
- Retire del fuego y mezcle hasta que espese

- Condimento con sal y pimienta.

Guarnición

- Lave y pele los espárragos.
- Lave y corte por la mitad los repollitos.
- En una sartén con aceite de oliva caliente, saltee los repollitos junto con los espárragos.
- Incorpore el caldo de vegetales y cocine tapado durante 2 minutos.

Armado

- Unte con *manteca* una sartén fría, y condimente con sal y pimienta.
- Coloque los filetes y vierta el fume de pescado, hasta cubrir.
- Lleve al fuego, tape con el papillote y deje que se cocine sin que llegue a hervor durante 8 minutos aproximadamente.
- A mitad de cocción de vuelta los filetes.
- Retire y coloque sobre papel absorbente.

Presentación

- Sirva en un plato el lenguado con las verduras y acompañe con la salsa.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/lenguado-poche-con-veloute-de-pescado-y-repollitos-de-bruselas>