

Lenguado relleno de langostinos con salsa de mejillones

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Lenguado: 4 Filetes

Langostinos limpios: 4 Unidades

Harina: Cantidad necesaria

Aceite De Oliva: 5 cdas.

Mejillones cocidos: 10 Unidades

Salsa

Cebolla: 1 Unidad

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Crema de leche: 1 Taza

Morrón Rojo: 1/2 Unidad

Morrón Verde: 1/2 Unidad

Zucchini: 1 Unidad

Sal y pimienta negra: A gusto

Preparación de la Receta

- Pele la *cebolla* y corte en juliana.
- En una sartén caliente con aceite de oliva pochee la *cebolla* a fuego mínimo.
- Retire la parte angosta del *zucchini*, y corte la parte ancha en fina láminas a lo largo.
- Retire las nervaduras de ambos morrones y corte en juliana.
- En una olla con abundante agua caliente cocine las láminas de *zucchini*, con la olla tapada durante 1 minuto. Retire y escurra.
- En la misma agua caliente cocine el *morrón* verde durante 2 minutos con la olla tapada. Retire y proceda del mismo modo con el *morrón* rojo.

Armado

- Retire los mejillones de la *concha* y luego píquelos.

- Agréguelos a la sartén con la *cebolla* pocheada, mezcle y deje cocinar durante 5 minutos. Incorpore luego la *crema* de leche, mezcle y deje reducir. Sazone con sal y pimienta negra y cocine durante 7 minutos más. Retire, procese y lleve nuevamente a la sartén.
- Tome un filete de lenguado y cubra con una capa de láminas de *zucchini*, encima coloque unas tiras de *morrón* verde y rojo y cruce un langostino, envuelva alrededor de este y pinche con un *palillo*, repita el procedimiento con el resto de los filetes.
- Pase los arrollados de lenguado por *harina*.
- En una sartén caliente con aceite de oliva selle los arrollados de ambos lados.
- Una vez sellados colóquelos sobre la salsa, cocine durante 10 minutos más y retire.

Presentación

- Sirva en un plato un arrollado, retire el *palillo* y salsee con la salsa.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/lenguado-relleno-de-langostinos-con-salsa-de-mejillones>