

Popietas de Lengueado con Salsa Bearnesa y Habitas

Tiempo de preparación: 40 Min



Ingredientes

Habitas

Diente de ajo: 1 unidad

Habitas frescas: 200 Gramos

Guindilla: 1 unidad

Sal: c/n

Popietas

Aceite de oliva virgen extra: c/n

Lenguados grandes fileteados: 4 Unidades

Sal: c/n

Estragón: c/n

Limon: 1 unidad

Salsa bearnesa

Chalotas: 4 Unidades

Yemas de huevo: 4 Unidades

Ramas de estragón: 4 Unidades

Vinagre de vino: 40 mililitros

Mantequilla clarificada: 250 Gramos

Sal y Pimienta: c/n

Vino Blanco: 40 mililitros

Preparación de la Receta

Bearnesa

- La *mantequilla* clarificada es una *mantequilla* que hemos fundido y a la que le hemos retirado la parte de suero
- Únicamente utilizaremos la grasa.
- Picar el *estragón* y las chalotas

- Poner a *hervir* el vino y el *vinagre* con la mitad del *estragón* y las *chalotas*, y dejar que hierva hasta que reduzca casi todo el líquido.
- Reservar.
- En un bol al baño María empezar a montar las yemas con una pizca de sal hasta que veamos que blanquean
- Nos ayudamos incorporando unas gotitas de agua
- Fuera del fuego y sobre un paño para que no "baile" el bol, añadir la *mantequilla* poco a poco y sin dejar de remover, hasta que nos quede una *crema* suave y homogénea
- Incorporar la mezcla de vino, *vinagre*, *estragón* y *chalota*, y resto de la *chalota* y el *estragón* que teníamos reservado y sazonamos.

Popietas

- Retirar los lomos de los lenguados.
- *Sazonar* y los atravesamos con un *palillo*.
- En una olla vaporera poner agua, y cuando comience a *hervir*, colocar la parte de la vaporera en la que estarán las popietas cocinándose no más de 6 minutos.

Habitas

- En una sartén con aceite de oliva *dorar* el *ajo* en láminas con la *guindilla*.
- Incorporar las habitas y *saltear* unos minutos.
- Reservar.

Armado

- En un plato o fuente de presentación, dispondremos las popietas, de pie y sin el *palillo*
- Por encima, pero no cubriéndolas del todo, poner la salsa bearnesa y, a un lado, las habitas al ajillo.
- Por último, rallar un poco de piel de *limón* y decorar con *estragón*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/popietas-de-lengueado-con-salsa-bearnesa-y-habitas>