Roll de lenguado con taboule de manitas de cerdo

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Sal y Pimienta: A gusto
Filete de lenguado fresco: 6 Unidades

Aire de vizcaína

Pimientos rojos asados: 4 Unidades
Fumet de pescado: 1/2 Taza
Ajo: 1 Diente
Lecitina de soja: 2 cda.
Cebolla: 1 Unidad
Miga de pan: 1/2 Taza
Aceite De Oliva: 1/4 Taza
Azucar: 1 cdita.

Taboule con manitas de cerdo

Jugo de Limón: 2 cdas.
Cous Cous: 250 g
Pimiento verde: 1/2 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Perejil picado: 1 cda.
Apio: 1 Rama
Pimiento rojo: 1/2 Unidad
Pimiento amarillo: 1/2 Unidad
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Hinojo: 1/2 Bulbo
Manitas de cerdo: 100 g
Salsa Tabasco: 1 cdita.

Preparación de la Receta

- Sazone los filetes de lenguado con sal y pimineta.

Taboule con manitas de cerdo

- En una *cacerola* con abundante agua hirviendo agregue sal y aceite de oliva, una vez que tome nuevamente temperatura incorpore el cous cous, mezcle y tape la *cacerola*, apague el fuego y deje reposar.

- Cocine las manitas de **cerdo** con verduras durante aproximadamente 3 a 4 horas, luego quite los huesos y cartílagos, corte la carne en *brunoise* y saltéela en una sartén bien caliente hasta dorarla.
- Corte los tres pimientos, el *apio* y el *hinojo* en *brunoise* y luego blanquee en agua hirviendo por unos segundos.

Aire de vizcaína

- Ase los pimientos en horno a 170°C durante 15 minutos, luego quíteles la piel y las pepitas.
- Corte la *cebolla* en *brunoise* y saltéela.
- Cocine el *ajo* en leche durante 25 minutos.
- Hidrate la lecitina en agua fría durante 8 horas.
- Coloque en una licuadora con temperatura los pimientos asados junto con la *cebolla*, *ajo*, azúcar, las migas de pan, la lecitina de soja y el fumet de pescado, licue y agregue el aceite de oliva en forma de hilo sin dejar de licuar hasta lograr una salsa lisa y cremosa

Armado

- Coloque en un bowl la carne de las manitas de *cerdo*, los tres pimientos, el *apio*, el *hinojo*, *perejil* picado, *jugo* de *limón* y salsa tabasco, mezcle y por ultimo incorpore el cous cous y sazone con sal, pimineta, aceite de oliva y una parte del aire de vizcaína, mezcle nuevamente para integrar todos los ingredientes
- Con un mixex procese el resto de aire de vizcaína hasta lograr que se forme espuma.
- Extienda un filete de lenguado y coloque en la punta mas ancha una porción del taboule, luego enrolle el filete, proceda del mismo modo con el resto de los filetes.
- En una sartén bien caliente con aceite de oliva selle los roll de lenguado con taboule de ambos lados hasta dorarlos levemente, luego retire y termine la cocción en horno precalentado a 200°C durante 5 minutos.

Presentación

- Sirva en un plato una quenelle del taboule con manitas de *cerdo*, luego acomode encima un roll de lenguado y rocié con aceite de *perejil*.
- Decore con la espuma de aire de vizcaína.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/roll-de-lenguado-con-taboule-de-manitas-de-cerdo