

# Rollitos de Pescado

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Cebolla:** 1 Unidad

**Alcaparras:** 2 cdas

**Cebollas de verdeo:** 3 Unidades

**Filetes de anchoas:** 2 Unidades

**Ajo:** 2 Dientes

**Vino Blanco:** Cantidad necesaria

**Aceite:** Cantidad necesaria

**Aceitunas negras:** 2 tazas

**Caldo de pescado:** Cantidad necesaria

**Pimienta:** Cantidad necesaria

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Sal:** Cantidad necesaria

**Lenguado fileteado:** 1 kg

**Puerros:** 3 Unidades

## Preparación de la Receta

- Con un mixer, procesar las aceitunas negras, las anchoas, el *ajo* picado, las *alcaparras*, condimentando con sal y pimienta a gusto.
  - Agregar también aceite de oliva poco a poco hasta lograr una pasta.
  - Sobre una superficie de trabajo, salpimentar los filetes de lenguado a gusto y untar con la pasta de aceitunas negras.
  - Enrollar los filetes untados y cerrarlos con un *palillo*
  - Reservar.
  - Sobre una tabla, cortar la *cebolla* en pluma y cortar tanto la *cebolla* de verdeo como los puerros en rodajas.
  - En una sartén con aceite de oliva, *saltear* la *cebolla*, las cebollas de verdeo y los puerros
  - Cocinar hasta transparentar.
  - Agregar vino blanco, caldo de pescado e incorporar los rollos de pescado reservados
  - Tapar y dejar cocinar a fuego mínimo por 10 minutos.
  - Retirar, servir y disfrutar.
- 
- Pide en la pescadería que te preparen el lenguado en filetes para ahorrarte el trabajo en tu casa
  - Si lo vas a congelar, que también lo descamen

## Para congelarlo

### s&oacute

- Lo tienes que escurrirlo bien y envolverlo en película de PVC o papel aluminio apenas llegues a tu casa.

## Para evitar que el ajo se repita en el sofrito

### qu&iacute

- Tale el germen.

## Para m&aacute

- Si recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa "[Recetas de Familia](#)", de Marcela Lovegrove.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/rollitos-de-pescado-receta-de-familia>