

# Sogliole con olive nere (Lenguado con aceitunas negras)

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Lenguado

**Anchoas en aceite:** 2 Filetes

**Tomillo:** A gusto

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Aceitunas negras descarozadas:** 50 g

**Agua:** 2 cdas.

**Extracto De Tomate:** 2 cdas.

**Queso rallado:** 100 g

**Alcaparras:** 50 g

**Albahaca:** 20 Hojas

**Ajo:** 2 Dientes

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Filetes de lenguado:** 4 Unidades

**Pan Rallado:** 100 g

### Salsa

**Manteca:** 100 g

**Albahaca:** 4 Hojas

**Aceitunas negras descarozadas:** 100 g

**Jugo de Limón:** 200 cc

**Ralladura de limón:** Una pizca

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Romero:** 1 Rama

### Tomates confitados

**Azucar:** 100 grs.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Tomillo:** Cantidad necesaria

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Tomates:** 3 Unidades

## Preparación de la Receta

## Lenguado

- Retire la piel del lenguado.
- Pique las aceitunas, el *ajo*, las anchoas y las *alcaparras*.
- Corte la *albahaca* en juliana.
- En un bowl combine las aceitunas, las anchoas, las *alcaparras*, la *albahaca*, hojas de *tomillo*, el *ajo* picado, el extracto de tomates, queso rallado, pan rallado, agua, sal y pimienta.
- Distribuya esta mezcla sobre cada filete de lenguado, enróllelos y ate con hojas de *ciboulette*, salpimiente y rocíe con aceite de oliva
- Acomode en una placa aceitada y cocine en el horno precalentado a 180° C durante 10 a 15 minutos aproximadamente.

## Salsa

- Corte las aceitunas en gajos.
- Corte la *albahaca* en juliana.
- En una sartén derrita la *manteca*.
- Agregue el *jugo* de *limón*, sal, pimienta, aceitunas, *romero*, *albahaca*, ralladura de *limón* y deje cocinar hasta obtener consistencia cremosa.

## Tomates confitados

- Corte los tomates en rodajas y disponga sobre una placa aceitada.
- Espolvoree con el azúcar, *tomillo* y rocíe con aceite de oliva.
- Lleve al horno precalentado a 70/80° C durante 3 horas aproximadamente.

## Presentación

- En la base de un plato sirva tomates confitados, encima acomode el lenguado y rocíe con la salsa.
- Decore con *romero* fresco.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/sogliole-con-olive-nere-lenguado-con-aceitunas-negras>