Sopa de Lenguado



Tiempo de preparación: 60 Min

Ingredientes

Sopa

Lenguado: 4 Filetes
Cebolla: 1 Unidad
Agua: c/n
Bouquet Garni: 1 Unidad
Hoja de laurel: 1 Unidad
Ajo: 1 Diente
Mantequilla: 1 cda
Pimienta en granos: c/n
Apio: 1 Unidad
Aceite De Oliva: c/n
Puerro: 1 Unidad
Azafrán: 1 Cápsula
Bouquet Garni: 1 Unidad
Vino Blanco: 150 cc
Tomates: 2 Unidades
Espinaca: 1 Atado
Pan casero: 2 Rodajas
Queso Parmesano: c/n
Zanahoria: 1 Unidad
Tomates confitados: 1 Unidad

Preparación de la Receta

Sopa

- En una olla con *manteca* y aceite *saltear cebolla* y zanahorias en cubos.
- Agregar *puerro* en rodajas, granos de pimienta, *apio* en tiras, sal y dejar cocinar hasta rehogar los vegetales.
- Incorporar *tomate* y tomates confitados en cubos, hojas de *espinaca* y continuar cocinando.
- Cortar los filetes de lenguado en trozos grandes y añadirlos a la olla.
- Agregar un bouquet garni, *azafrán*, vino blanco y dejar evaporar el alcohol.
- Añadir agua hasta cubrir, bajar el fuego al mínimo, tapar y dejar cocinar por 40 minutos.
- Procesar la **sopa** y servir con tostadas de pan y queso parmesano
- Tostar las rodajas de pan, frotar con *ajo*, incorporar queso parmesano rallado y aceite de oliva por encima.
- Llevar a horno a 180° C por 10 minutos.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/sopa-de-lenguado