

# 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>