

Tilapia con un estofado de lentejas, chorizo y reducción de vino tinto

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Aceite Neutro: Cantidad necesaria

Chorizos: 3 Unidades

Apio: 2 Ramas

Zanahoria: 1 Unidad

Tilapia: 6 Filetes

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Perejil picado: 1 cda.

Papa sabanera: 5 Unidades

Estofado de lentejas

Sal: A gusto

Agua: 500 cc

Lentejas: 200 g

Perejil: 5 Ramas

Tocineta: 200 g

Apio: 1 Rama

Zanahoria: 1 Unidad

Reducción e vino tinto

Vino Tinto: 500 cc

Fondo de ternera: 250 cc

Preparación de la Receta

- Corte dos chorizos en cubos de $\frac{1}{2}$ cm aproximadamente.
- Corte el chorizo restante en rodajas al bies.
- Corte un filete de tilapia en cubos.
- Condimente con sal el resto de los filetes.
- Pele las papas sabaneras, corte tres en cubos de 3cm de lado, luego cocínelas partiendo de agua fría con sal hasta que estén tiernas.

- Corte las dos papas restantes en cubos de 1cm de lado al igual que la *zanahoria* y las ramas de *apio*, luego cocine en abundante agua hirviendo.

Reducción de vino tinto

- Coloque en una *cacerola* el fondo de *ternera* junto con el vino tinto, cocine a fuego mínimo y deje reducir.

Estofado de lentejas

- Remoje las lentejas en agua durante 12 horas
- En una *cacerola* con agua limpia y fría coloque las lentejas, la *zanahoria* cortada en cuartos, la rama de *apio*, las ramas de *perejil* y la *tocineta*, cocine durante aproximadamente 25 minutos.
- Unos minutos antes de terminar la cocción sazone con sal, mezcle, retire la *tocineta* y córtela en cubos.

Armado

- En una sartén caliente con aceite de oliva dore los chorizos, luego retire y escurra sobre papel absorbente.
- Incorpore los cubos de tilapia dentro de la reducción, una vez terminada la cocción cuele y vuelque la reducción nuevamente en la *cacerola*, lleve a fuego mínimo y deje reducir a la mitad.
- En una *cacerola* con abundante aceite neutro caliente fría los cubos de *papa*, una vez dorados retire y escurra sobre papel absorbente.
- En una sartén caliente con aceite de oliva selle los filetes de tilapia de ambos lados junto con las rodajas de chorizo
- Una vez sellados los filetes termine la cocción en horno precalentado
- Terminada la cocción de las lentejas quite la *zanahoria*, el *apio* y las ramas de *perejil* y agregue a las lentejas nuevamente la *tocineta*, los cubitos de chorizo, *zanahoria*, *apio* y *papa* anteriormente cocidos, espolvoree con *perejil* picado y mezcle, lleve nuevamente al fuego para que todos los ingredientes tomen calor.

Presentación

- Sirva en un plato un filete de tilapia y acompañe con un timbal de estofado de lentejas.
- Salsee con la reducción de vino tinto y decore con las rodajas de chorizo y los cubos fritos de *papa*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/tilapia-con-un-estofado-de-lentejas-chorizo-y-reduccion-de-vino-tinto>