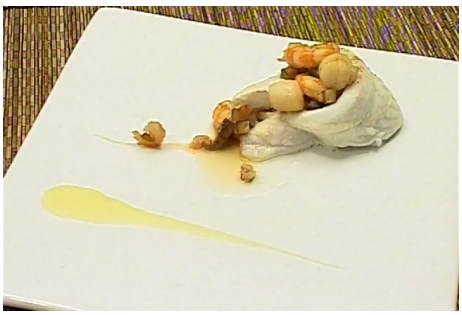
Turban de lenguado con mariscos



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Langostinos: 150 g
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Champiñones: 6 Unidades
Filetes de lenguado: 2 Unidades
Cayos de vieiras: 8 Unidades
Fume de pescado: 1 L
Sal y Pimienta: A gusto
Camarones: 50 g

Salsa

Manteca: 25 g
Sal y Pimienta: A gusto
Cabezas de langostinos: 6 Unidades
Fume de pescado: Cantidad necesaria
Cebolla: 1 Unidad
Crema de leche: 200 cc
Roux rubio: 1 cda.
Zanahoria: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Realice una incisión en la parte delantera del filete y pase por la misma, la cola como si fuera un ojal, para formar el turban.
- Limpie y pele los *langostinos*
- Separe las cabezas del cuerpo.
- Lave los champiñones, retire el pie y corte en cubos el sombrero.

Salsa

- En una olla funda la *manteca* y saltee las cabezas de los *langostinos* a fuego bajo hasta que se doren.
- Agregue la *cebolla* y la *zanahoria* previamente cortada en cubos.
- Cocine durante 3 minutos, condimente con sal y pimienta y desgalce con el fume de pescado.
- Cocine durante 20 minutos aproximadamente y cuele.

- Lleve al fuego nuevamente el caldo y agregue el roux, mezcle con una espatula.
- Bata hasta que se disuelva y llegue a punto de hervor
- Luego siga trabajando con espátula, hasta que espese
- Agregue la *crema* y termine de espesar.

Armado

- En una sartén con aceite de oliva caliente, saltee los champiñones hasta que se doren.
- Agregue los *langostinos* y las vieiras, condimente con sal y pimienta, y cocine por 2 minutos.
- Incorpore los *camarones* y reserve.
- En una placa de horno honda, coloque los turban de lenguado, condimente con sal y pimienta y vierta el fume hasta la mitad.
- Cubra con papel aluminio y cocine en el horno a 160°C por aproximadamente 15 minutos.
- Retire y escurra sobre papel absorbente.

Presentación

- Sirva en un plato el turban de lenguado y rellene con la preparación de *langostinos* reservada
- Acompañe y decore con la salsa.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/turban-de-lenguado-con-mariscos