



<https://www.mepillasquisando.com>



1234 - FILETES DE LENGUADO EN SALSA



INGREDIENTES:

1 kg de Lenguado (2 lenguados grandes).
1 Zanahoria.
1 Cucharada de Jerez seco.
1 Cucharada de Miga de Pan fresco.
1 Huevo.
150 gr. de Gambas.
Unas Cebollitas francesas.
50 gr. de Mantequilla.
1 Cucharada de Harina.
1 Hoja de Laurel.
Tomillo y Pimienta blanca molida.
Sal y Perejil picado.

ELABORACIÓN:

Limpiamos las zanahorias y cortamos en rodajas gorditas lo más iguales posible. Limpiamos las cebollitas ponemos a cocer, junto con las zanahorias, en agua y sal. Compramos los lenguados en filetes junto con las espinas. Ponemos a cocer las espinas en medio litro de agua, la hoja de laurel, el tomillo y las cáscaras y cabezas de las gambas. Deben cocer bien tapados. Mientras tanto, picamos las gambas y les añadimos un poco de perejil picado, la miga de pan y la clara del huevo, sazonándolo todo con la pimienta blanca y la cucharada de jerez. Se hace una pasta homogénea. Se reparte en los 8 filetes de lenguado, poniendo hacia dentro el lado que estaba pegado al pellejo. Hacemos unos rollos y vamos colocando en una fuente de horno. Adornamos con la zanahoria y las cebollas ya cocidas.

Salsa de pescado:

En un cazo, ponemos la mantequilla y la harina. Cuando ésta está un poco dorada, mojamos con el caldo del pescado, que hemos colado. Dejamos enfriar un poco, colamos y añadimos la yema de huevo batida con un poco de sal. Probamos y echamos por encima de los lenguados. Rociamos la fuente con un poco de perejil y metemos al horno por espacio de 15 minutos.

FACEBOOK: Cocina Española Casera