

Lenguado a la salsa de naranja

Esta receta puede servirse acompañada del aderezo a base de vino turrentés, de nuestras conservas Sapori di Vita. Destapar, calentar y servir.

Ingredientes:

4 filetes de lenguado de 200 a 300 g cada uno
 1 pocillo escaso de aceite de oliva
 Romero y limón a gusto
 Harina (en cantidad necesaria)
 Sal



Para la salsa:

4 naranjas exprimidas
 ½ medida de whisky
 ½ cucharada de azúcar
 1 pizca de sal
 2 hojas de albahaca
 1 cucharada de harina de maíz
 4 granos de pimienta negra enteros
 1 pizca de pimienta blanca
 Las lonjitas de media cáscara de naranja, cortada finamente a lo largo (sin la parte blanca), remojadas durante 15 minutos en agua hirviendo y escurridas.

Preparación del filete:

1. Coloque los filetes en un recipiente y sazónelos con sal, jugo de limón y una pizca de romero.
2. Vierta el aceite sobre el lenguado y deje macerar durante 15 minutos. Séquelos un poco y páselos por un «velo» de harina.
3. Ubique los filetes en la plancha o la parrilla caliente. Cocine de 5 a 7 minutos de cada lado. Retire y cubra con la salsa.

Preparación de la salsa:

1. Coloque al fuego un recipiente con el whisky y el azúcar. Una vez que arda, retire del fuego.
2. Añada el jugo de naranja mezclado con la cucharada de maicena, la albahaca y la pimienta. Vuelva al fuego.
3. Sazone, y luego añada las cáscaras de naranja bien escurridas. Cuando la salsa tome espesor, retire y sirva.

* SAPORI DI VITA

Delicatessen



Preparación compleja



Cocción: 20 a 25 minutos



4 comensales



BARBERA



*

Recuerde: el lenguado es un pescado de carne blanca y sabrosa, que se pesca en el Mar Mediterráneo y en el Océano Atlántico. Como no es grasoso, su preparación es delicada y riquísima, ya sea con salsa a base de manteca o crema, o al vapor con aceite de oliva de buena calidad. Es muy recomendable para dietas de bajas calorías y dietas para tratamiento de enfermedades.

Sugerencias: utilice una espátula plana para girar los filetes y una cuchara de madera para revolver la salsa.

Cocción: se puede realizar la preparación de los filetes al horno, sin agregar la harina. El tiempo de cocción dependerá del grosor de los filetes: cuando observe que el filete se vuelve consistente y bien blanco, está listo. No hace falta darle vuelta.

{ Maridaje. Ideal para acompañar con Saint Felicien Sauvignon Blanc }



Recetas y poesías de María Teresa Corradini de Barbera