



Prodemar

LENGUADO CON CREMA DE PIQUILLOS

DIFICULTAD: FÁCIL · TIEMPO: 30 MIN · INGREDIENTES PARA 4 PAX.

4 LENGUADOS DE 400-500 GRS
CADA UNO

1 BOTE DE PIMIENTOS DE
PIQUILLO ENTEROS

ALBAHACA FRESCA

300 GRS ARROZ REDONDO

2 BOLSAS DE TINTA DE CALAMAR

650 ML DE CALDO DE PESCADO

1 CEBOLLETA

1 DIENTE DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN
EXTRA

SAL

LA ALBAHACA: calentamos aceite y freimos las hojas hasta que queden crujientes, sin perder mucho color. Escurrir en papel de cocina y reservar.

EL ARROZ: picar muy fino la cebolleta y el ajo. Lo pochamos con 3 cucharadas del aceite de freír la albahaca y ponemos un poco de sal. Cuando esté blanda le añadimos el arroz y dejamos que se cocine 4 minutos. Añadimos la tinta de calamar y mezclamos bien para colorear. Añadimos el doble de caldo que de arroz y lo cocinamos 15 minutos a fuego medio.

LA CREMA DE PIQUILLO: con los pimientos escurridos en un colador, los picamos en juliana y los trituramos con 100 ml de aceite de oliva hasta conseguir una crema. La colamos y la reservamos.

PARA EL PESCADO: retiramos la cabeza del lenguado y lo cortamos por la mitad, a lo largo. En una plancha bien caliente lo marcamos, después de haberles quitado la humedad con papel de cocina. Los colocamos en una bandeja de horno y los untamos con la crema de piquillo. Horneamos 5 minutos a 190° c.

EMPLATADO Y PRESENTACIÓN: con un pincel untado en crema de piquillo pintamos una línea de lado a lado del plato. Sobre ésta rellenamos un molde metálico con arroz negro y lo rodeamos con crema de piquillo. Colocamos un lomo apoyado en el arroz, regamos con la crema de la bandeja y lo decoramos con unas hojas de albahaca repartidas por el plato y unas gotas de piquillo.