

Libreta: Pescados
Creado: 26/03/2018 17:45
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/lenguado-al-cava-con-marisco.html>

Lenguado al cava con marisco

INGREDIENTES

4 Lenguado
4 Cigalas
4 Langostinos
12 Gambas
1 copa de Cava
200 ml. de Nata
200 grs. de Mantequilla
2 cucharadas de Harina o Maicena
1 Cebolla
Perejil
Sal

PREPARACIÓN

Sacar los cuatro filetes de cada lenguado.

Cocer la cebolla, el perejil, las espigas de los lenguados y sal. Dejar cocer 30 minutos.

Untar una cazuela de barro con 50 gr.. de mantequilla y poner el lenguado ya sazonado. Meter la cazuela en el horno a 200° C durante 5 minutos. Rociar con el cava. Poner en un cazo el caldo junto con el jugo de los lenguados y el resto de la mantequilla. Al momento, incorporar la harina y revolver hasta obtener una salsa ligera. Retirar del fuego y añadir revolviendo.

Colocar un cazo a fuego vivo con agua y sal. Cuando esté a borbotones, agregar las cigalas, los langostinos y las gambas. Hervir 1 minuto. Sacar y pelar.

Agregarlos al lenguado y bañar con la salsa.

Gratinar y servir.