

LENGUADOS RELLENOS AL VAPOR

INGREDIENTES

Para la base:

8 filetes de lenguado congelados o 4 lenguados frescos (unos 400 g aprox. Por pieza)

300 g de gambas arroceras

250 g de palitos de cangrejo

Para el sofrito:

50 g de aceite de oliva virgen extra

100 g de cebolla

100 g de tomate triturado natural

3 dientes de ajo

Para el resto:

200 g de agua

200 g de cerveza o vino blanco

1 hoja de laurel

Hojas de perejil en cantidad abundante

2 pastillas de caldo de pescado o sal

Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Trocee 5 segundos En velocidad 3 1/2 los palitos de cangrejo. Saque y reserve.

Si utiliza lenguados frescos, quíteles la espina, pártala en 2 ó 3 trozos y échelas en el vaso junto con las cabezas de las gambas (reserve los cuerpos). Añada el agua y la cerveza o vino y programe 5 minutos, 100°,

velocidad 4. Cuando termine, cuele a través de un colador fino y reserve el líquido.

Lave bien el vaso y la tapadera. Eche en el vaso los ingredientes del sofrito, trocéelos 6 segundos En velocidad 3 1/2 y a continuación programe 5 minutos, 100°, velocidad 1 1/2. Cuando termine, triture 30 segundos En velocidad 8.

Con la ayuda de la espátula, baje los restos que hayan quedado en las paredes del vaso, incorpore el líquido reservado y mézclelo 10 segundos En velocidad 8.

Añada las pastillas de caldo o sal y la hoja de laurel, y programe 5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.

Mientras tanto reparta los palitos de cangrejo troceados y los cuerpos de las gambas sobre cada filete de lenguado. Salpimiente, espolvoree con perejil y haga rollitos envolviéndolos con film transparente Albal, procurando que queden bien apretados. Colóquelos en el recipiente Varoma y reserve.

Cuando acabe el tiempo programado, coloque el recipiente Varoma sobre la tapadera y programe 15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1 1/2.

Por último, retire el recipiente y deje reposar. Compruebe si la salsa se ha reducido, de no ser así, programe 8 minutos más a la misma temperatura Y velocidad Añada el perejil picado.

Coloque los rollitos de lenguado en una fuente quitándoles el film. Compruebe la sazón de la salsa y rectifique si es necesario. Viértala sobre los rollitos y sirva muy caliente, con una guarnición de arroz o al gusto.

Sugerencia: Puede utilizar filetes de gallo, fletan, bacalao fresco, etc.