

NIDOS DE TOMATE CON LENGUADO SOBRE LECHO DE ARROZ

INGREDIENTES

Para la base:

6 tomates rojos y firmes

6 filetes de lenguado o de fletán frescos o congelados

300 g, de arroz blanco

Para la salsa:

50 g de aceite de oliva virgen, extra.

250 g de puerros en rodajas (sólo la parte blanca)

2 dientes de ajo

La pulpa de los tomates

1 pastilla de caldo de pescado

200 g de vino blanco

250 g de agua

20 g de cilantro

Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Separe las hojas de cilantro de los tallos y reserve ambas cosas

Pele los tomates con ayuda de una pela patatas, quíteles la parte superior y vacíelos con una cucharilla, reservando la pulpa. Ponga los tomates sobre papel de cocina boca abajo para que escurran bien.

Aplaste los filetes de lenguado para que queden bien finitos. Salpimiente y pincélelos con un poco de aceite. Ponga sobre ellos unas hojas de cilantro y enróllelos sobre sí mismos

Salpimiente los tomates, pincélelos con aceite por dentro y meta dentro de cada uno un rollito de lenguado. Pincele los tomates por fuera con aceite y colóquelos en el recipiente Varoma. Reserve.

Eche los tallos de cilantro troceados en el vaso junto con el vino y el agua y triture 1 minutos en velocidad 8. Cuele y reserve.

Lave bien el vaso y eche los puerros y los ajos. Trocee 8 segundos en velocidad 3 1/2. Añada el aceite y programe 5 minutos, 100°, velocidad 1. Incorpore la pulpa de los tomates y vuelva a programar 5 minutos a la misma temperatura Y velocidad A continuación triture todo durante 30 segundos En velocidad 8.

Agregue el líquido reservado, la pastilla de caldo, y la pimienta, y programe 4 minutos, temperatura Varoma, val. 1. Terminado el tiempo, coloque el recipiente Varoma sobre la tapadera y programe 20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.

Retire el recipiente Varoma, eche las hojas de cilantro en el vaso y programe 1 minutos, 100°, velocidad 1.

En una fuente de servir, ponga un lecho de arroz cocido y riéguelo con un poco de salsa. Sobre él, coloque los tomates regándolos también con un poco de salsa. Eche el resto en una salsera y sirva.

Nota:

Los ingredientes son para 6 personas.

Sugerencia: Puede servirlos sobre patatas al vapor si no desea el arroz. Ponga rodajas de patatas en el recipiente Varoma, alrededor de los tomates, para hacerlas al mismo tiempo.

Consejo: Una variante sería utilizar pimientos pequeños cortados por la mitad y vaciados de sus semillas.