

Lenguado al cremat

Tipo de plato: Pescados y Mariscos · Procedencia: Mesacamilla/Cafetito · Autor: Gran Canaria

INGREDIENTES

0

4	Lenguado — filetes
	Pimienta negra
	Sal
50 ml	Vino blanco
50 ml	Fumet de pescado (caldo) — ó agua
1 cucharada/s	Harina repostería
4 dientes	Ajos
	Aceite oliva — a la guindilla

Guarnición

Arroz integral — (remojado durante dos horas)
Pasas de Corinto
Curry — de picor medio
Aceite oliva

ELABORACIÓN

Por gentileza de Kilicamen

En una sartén al fuego con un poquito de aceite de guindilla, se prepara un ?roux? (es como una bechamel en la que, en lugar de usarse leche, se usa caldo). Se rehogan los ajos laminados, seguidamente se incorpora la harina y, tras tostarla un poquito, se añade el vino.

Dejamos evaporar y concentrar un poco y a continuación agregamos el caldo, batiendo permanentemente con una varilla. Se salpimenta y se mantiene al fuego.

Se salpimenta igualmente el pescado y se incorpora a la sartén con el roux para que se cocine un máximo de 4 o 5 min. No más tiempo, para que no se quede seco.

Mientras tanto preparamos una guarnición con el arroz integral que habremos puesto a remojo

unas dos horas antes con el fin de que se cocine más rápidamente.

Ponemos en un cacillo abundante aceite de oliva (cantidad como para hacer unas patatas fritas, por ejemplo). Una vez caliente, añadimos el arroz remojado y bien escurrido y lo ponemos a freír. El arroz no se cuece y se fríe en crudo. En unos minutos, estará dorado y crujiente, entonces lo escurrimos bien y lo pasamos a un bol donde lo sazonamos con un poquito de curry y con las pasas.

Servir el pescado salseado y espolvoreado con cebollino picado y acompañado de arroz al curry. Sobre el pescado se ponen unas escamas de sal Maldon y unas bayas de pimienta rosa. Decorar con una ramita de perejil fresco y un espolvoreado de pimienta por todo el plato.

Aceite de guindilla

Se parte de un aceite de oliva virgen extra que se pone a calentar hasta los 60º, no más. En un envase apropiado se mete una guindilla y se rellena con ese aceite caliente. Se deja en reposo durante dos o tres días y ya está listo para su uso.

Truco: ambientador natural

Poner en un cazo agua, una cáscara de limón, otra de naranja y un palito de canela. El aroma que se expande al cocer, es muy útil especialmente cuando se frie pescado.