

Rollitos de lenguado con queso y naranja

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

INGREDIENTES

0

8

Lenguado — filetes

Perejil — ó Perifollo

Pimienta negra

Sal

1

Huevos

2

Naranjas

Pan — rallado

150 gr

Ensalada

Queso emmental — o Gruyere

Tomillo — limonero

Vinagre módena

Aceite oliva

Chalotas

Orejones

Avellanas

Lechuga — ¿romana? e ¿iceberg?

Sal

ELABORACIÓN

Por gentileza de Kilicamen

Salpimentamos los filetes de lenguado y formamos unos rollitos en torno a un bastoncito de queso, empezando a enrollar por la parte más delgada del filete. Una vez formados los rollitos, los sujetamos con un palillo y procedemos a empanarlos pasándolos por un huevo

batido y pan rallado mezclado con la ralladura de la corteza de las naranjas.

Así rebozados, los acomodamos en una fuente de horno y los bañamos con el jugo colado de las dos naranjas. Horneamos en el horno previamente caliente, unos 15 min. a 200°.

Al mismo tiempo vamos glaseando las chalotas poniéndolas en un cazo al fuego con vinagre balsámico o de Módena para caramelizarlas con su reducción.

Preparamos una ensalada con las hojas de las lechugas picadas, los orejones en cuadritos y las avellanas partidas a cuchillo. La aliñamos con una vinagreta preparada con vinagre, sal, pimienta y aceite (1 parte de vinagre por cada tres de aceite). Aromatizamos con tomillo limonero picado e incorporamos las chalotas una vez caramelizadas.

Presentamos los rollitos adornando con un poco de perifollo y la ensalada en un cuenco a parte .

NOTA:

La mejor época para comprar frutos secos es en invierno. Para evitar su enranciamiento, se deben conservar en la nevera y, mejor aún, en el congelador.

MAVILLUM