

Receta de Filetes de Lenguado con Arroz

Tiempo de preparación: 60 minutos

Raciones: 2 personas

Calorías aproximadas por persona: 650 kcal

Ingredientes

- 4 filetes de lenguado (100 g cada uno, cantidad ajustable según preferencia)
- 100 g de arroz integral o blanco (a elección)
- 250 ml de caldo de pescado (puedes usar caldo comprado o preparar un fumé con cabeza de pescado)
- 1 cebolla (pelada, lavada y picada)
- 100 g de verduras variadas (tomate, pimiento, zanahoria, cortadas en dados)
- Zumo de 1 limón
- 2-3 cucharadas soperas de harina integral
- 2 cucharadas soperas de mantequilla (o aceite de oliva, si prefieres)
- 1 pellizco de azafrán
- Salsa Worcestershire (opcional, o sustituir por limón, mayonesa o mostaza al gusto)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Preparar el arroz:

- a. Lava el arroz integral y escúrrelo bien.
- b. Colócalo en una cazuela con el caldo Stufe (250 ml) de caldo de pescado y déjalo en reposo toda la noche para que se ablande.
- c. Al día siguiente, cuece el arroz en el mismo caldo durante 20-25 minutos hasta que esté tierno. Reserva.

2. Preparar los filetes de lenguado:

- a. Lava y escurre bien los filetes de lenguado.
- b. Úntalos con zumo de limón y salsa Worcestershire (o el sustituto elegido).
- c. Sazona con sal y pimienta, pásalos por harina integral y déjalos reposar en la nevera durante 10 minutos.

3. Cocinar los filetes:

- a. En una sartén, calienta la mantequilla (o aceite de oliva) a fuego medio.

- b. Fríe los filetes de lenguado durante 2-3 minutos por cada lado hasta que estén dorados. Retira y reserva.
4. **Preparar el acompañamiento:**
 - a. En la misma sartén, pocha la cebolla picada hasta que esté transparente.
 - b. Añade las verduras variadas cortadas en dados y sofríe unos minutos.
 - c. Incorpora el arroz cocido y mezcla bien.
 - d. Sazona con un pellizco de azafrán y remueve para que se integren los sabores. Lleva a ebullición brevemente y retira del fuego.
5. **Servir:**
 - a. Sirve los filetes de lenguado acompañados del arroz con verduras.
 - b. Como acompañamiento, puedes añadir una ensalada fresca o una pieza de fruta.

Notas

- La salsa Worcestershire es opcional; puedes sustituirla por limón, mayonesa, mostaza o cualquier condimento que tengas en casa.
- Si prefieres un plato más ligero, usa aceite de oliva en lugar de mantequilla.
- El caldo de pescado puede ser casero (fumé) o comprado, según tu conveniencia.

¡A disfrutar de esta deliciosa receta! Gracias por compartirla en Radio Avalon.