



# Pescados

## Lenguado gratinado

---

### Ingredientes:

- 8 filetes de lenguado
- 4 puerros
- 1/2 vasito de nata
- 1/2 vaso de caldo de pescado
- 25 gramos de mantequilla
- 25 gramos de harina
- Aceite de oliva
- Nuez moscada
- Pan rallado
- Sal
- Pimienta

### Elaboración:

Lavar y trocear los puerros en trocitos muy pequeños y sofreír con la mantequilla, removiendo todo el tiempo, hasta que se forme una pasta.

En el caldo de pescado, hirviendo, escalfar los filetes de lenguado. Cuando estén, apartar.

Preparar una salsa, tipo bechamel, con la harina, mantequilla y el caldo. Añadir la nata, nuez moscada, sal y pimienta (al gusto).

Poner la pasta de puerros en una fuente de horno debajo del grill y gratinar hasta que se forme una costra dura.

Emplatar el lenguado, luego la costra y encima de todo echar la salsa. Meter de nuevo en el horno y gratinar todo.

Servir enseguida.



## Besugo navideño con setas al cava

---

### Ingredientes:

- 1 besugo (más o menos 1kg)
- 250 gramos de setas
- 2 puerros
- 1 botella de cava
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite de oliva

### Elaboración:

Ponemos una sartén al fuego y añadimos un chorrito de aceite de oliva. Rehogamos los puerros picaditos con las setas.

Cuando estén blanditos añadimos las setas limpias y troceadas, rehogamos, bañamos con el cava, salpimentamos y dejamos reducir unos minutos.

Cogemos una fuente de horno y ponemos en primer lugar el refrito de los puerros con las setas, colocamos encima el pescado, al que habremos hecho por encima unos cortes y salpimentamos.

Añadimos un chorrito de cava y otro de aceite de oliva, y lo metemos al horno, previamente calentado a 200º grados, unos 25 o 30 minutos. En cuanto esté, lo servimos inmediatamente.

## Filetes de pescado con anchoas en salsa de alcaparras

---

### Ingredientes:

- 800 gramos de filetes de pescado blanco
- Filetes de anchoas saladas
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de alcaparras
- 6 cucharadas de nata líquida
- 100 ml de vino blanco
- sal
- pimienta blanca



### **Elaboración:**

Precalentamos el horno a 220º grados.

Desalamos (pasando por agua) un poco las anchoas y les quitamos las posibles espinas. Las cortamos en trocitos pequeños.

Con la punta del cuchillo hacemos pequeños cortes en los filetes de pescado e introducimos en cada corte un trozo de anchoa. Salpimentamos los filetes.

Engrasamos una bandeja de horno con la mantequilla. En la bandeja ponemos los filetes de pescado regados con el vino blanco y lo tapamos con papel de aluminio. Introducimos la bandeja en el horno y dejamos que cueza durante siete minutos.

Pasado este tiempo, retiramos los filetes de la cazuela y los conservamos en caliente. Volcamos el fondo líquido de la bandeja del horno en un cazo. Lo llevamos a fuego lento y añadimos las alcaparras y la nata. Dejamos cocer durante unos minutos mientras revolvemos, rectificamos de sal y pimienta si fuera necesario.

Serviremos los filetes de pescado con anchoas en salsa de alcaparras repartiéndolos en platos individuales y los serviremos regados con la salsa de nata y alcaparras.

Si queremos darle un sabor algo más fresco, podemos ponerle por encima trocitos de apio escaldado.

Podemos acompañar los filetes de pescado con arroz o pasta hervidos.

### **Referencias y más información en:**

---

<http://www.gallinablanca.es/>

<https://elpais.com/especiales/recetas-de-navidad/>

<http://www.recetasdemama.es>

<http://www.directoalpaladar.com/>

<http://saborgourmet.com>