



Receta: Restaurante Puerta Real

24 Tartar de Lengüado

Ingredientes: para 4 personas

- 1 kg de lengüado
- 100 g de pimiento rojo
- 1 manojo de cebollino
- 100 g de cebolleta fresca
- 10 cl de aceite de oliva
- 2,5 cl de vinagre de módena
- 5 g de mostaza de dijon
- pimienta blanca
- sal

Para el aceite de Pistacho:

- 10 cl de aceite de oliva
- 100 g de pistachos

Dificultad: baja



Precio: medio



Tiempo preparación:



Menú para Celíacos:
no apto

Modo de elaboración

Limpiamos y quitamos la piel al lenguado y sacamos los filetes. Picamos la carne del lenguado en brunoisé. Cortamos el pimiento rojo, la cebolleta, y el cebollino también en brunoisé. En un cuenco disponemos la mostaza, el vinagre, y añadimos el lenguado y las hortalizas cortadas. Removemos hasta que quede homogéneo, salpimentamos y reservamos en frío.

Para el aceite de pistacho, tostamos los pistachos en el horno, extraemos la cáscara y separamos la piel del fruto, les picamos e infusionamos con el aceite. Con un molde o cortapastas redondo, disponemos el tartar frío en el centro del plato. Añadimos un poco de escarola, unos pistachos y unos rabanitos. Hacemos un cordón con el aceite de pistachos.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Puerta Real: El lenguado tienes que comprarlo bien fresco ya que ésta es una receta de pescado en crudo y el sabor tiene que ser excepcional.



Sugerencias del pescadero

Se encuentra en el mercado todo el año, aunque su mejor época es los meses de marzo y abril. Contiene poca grasa y proteínas. En cuanto al contenido en minerales, destaca por la cantidad de fósforo, potasio, magnesio y yodo.

Valores nutricionales del Lengüado

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
17,00	1,43	84,33



ALMACÉN
DE PESCADOS

Juárez s.L.

Políg. Ind. Pentasa 3,
Nave 73 - 75 · 09007 · Burgos
Tel.: 947 48 41 60
www.pescadosjuarez.com

