

RECETAS AL VAPOR

Rollitos de lenguado rellenos de gambas y verduras, con salsa verde de ajos tiernos



Volumen de Agua	300ml / 300ml
Tiempo de cocción	5 minutos (blanquear verduras) 10 minutos (rollitos)
Nivel de la bandeja	2
Función del horno	100 % vapor. ¼ de vapor (Vapor al 25%) + calor convencional

INGREDIENTES

- . 4 filetes de lenguado
- . 1 ramita de tomillo
- . 4 gambas hermosas
- . 4 puntas espárrago verde
- . 4 judías verdes redondas
- . 4 bastones de zanahoria
- . 4 lonchas finas de panceta o bacón
- . Sal y Pimienta
- . Hilo de cocina

Para la salsa verde:

- . 2 dientes de ajo picados
- . ½ cebolla picada fina

- . 1 manojo de ajos tiernos limpios y picados.
- . 1 cucharada sopera de harina.
- . 70ml de vino blanco.
- . 300ml de caldo de pescado —con las espinas del lenguado, las cabezas de las gambas y los recortes de las verduras.
- . 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- . Perejil picado
- . Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- a) *Activar la función 100% vapor. Colocar las verduras del relleno limpias en la bandeja en el nivel 2 durante 5 minutos.*
- b) *Pelar las gambas dejando la cola.*
- c) *Salpimentar los filetes de lenguado por ambos lados, poner en un extremo una punta de espárrago, la zanahoria, la judía y la gamba y enrollar. Envolver con la panceta y atar con un poco de hilo de cocina.*
- d) *Poner en la placa una sartén y dorar los ajos picados con dos cucharadas de aceite de oliva, añadir la cebolla y los ajos tiernos picados y rehogar 7 minutos a fuego suave. Añadir la harina remover bien durante 2 minutos. Agregar el vino, dejar que reduzca el alcohol. Verter el caldo y dejar cocer 5 minutos hasta que este a la textura deseada. Poner a punto de sal y pimienta. Reservar caliente con el perejil recién picado.*
- e) *Colocar la bandeja con el pescado relleno en el nivel 2 del horno.*
- f) *Activar la función $\frac{1}{4}$ de vapor (Vapor al 25%) + calor convencional a una temperatura de 180°C y hornear durante 10 minutos.*
- g) *Poner la salsa caliente en el fondo del plato y colocar 2 rollitos de pescado encima. Decorar con un poco mas de perejil.*
- h) *Servir acompañado de arroz basmati al vapor o patatas cocidas.*