

Sole à la normande



1. Preparar el fumet : rehogar las espinas y cabezas con mantequilla, añadir las zanahorias, chalotas, cebolla, "bouquet garni", el vino y el agua. Dejar cocer 30 min. a fuego bajo. Pasarlo por el chino.

2. Abrir los mejillones con un poco de mantequilla, vino, chalotas picadas. Filtrar el jugo y reservar.

3. Cortar los champiñones en 4. Poner los a cocer con un poco de agua, 1 zumo de limón y una cuchara de mantequilla. Reservar.

4. Calentar el horno (7). Untar con mantequilla una fuente, poner los filetes de lenguado, cubrir con el fumet y cocer 10 min. Apartar en caliente los filetes. Mezclar todos los líquidos de cocción (pescado, champiñones, mejillones) y dejar reducir 10 min.

5. Preparar un "roux" con la mantequilla, harina y el jugo reducido. Mezclar la nata y las yemas, verter 2 cucharadas de líquido y batir fuerte. Verterlo todo en la cacerola.

6. Poner los filetes de lenguado en una fuente caliente, disponer la guarnición alrededor con las rebanadas de pan fritas con mantequilla (cortadas en triángulo) y poner la salsa muy caliente encima.

Servir sin esperar.

E.Sarre

Receta

Ingredientes

Para 6 personas:

- 3 lenguados en filetes

1/2 l. de fumet de pescado:

- espina y cabeza de pescado
- 2 zanahorias, 1 cebolla, 2 chalotas, colas de perejil, laurel, tomillo, sal
- 1/4 de l. de vino blanco seco
- 1/4 de l. de agua

Para la guarnición "à la normande":

- 1 kg. de mejillones (pequeños)
- 1 dl. de vino blanco
- 500 gr. de champiñones
- 250 gr. de gambas
- Rebanadas de pan fritas con mantequilla

Para la salsa:

- 30 gr. de harina
- 50 gr. de mantequilla para el "roux"
- 200 gr. de nata
- 2 yemas
- Líquido de cocción de los mejillones, de los champiñones