

## Popietas de lenguado con vieiras, langostinos y gambas

---

El lenguado es un pescado blanco, de forma plana, que posiblemente -junto al rodaballo- sea el más valorado gastronómicamente, tanto por su delicada y deliciosa carne, como por su alto valor nutritivo. Con él te enseñaremos a hacer popietas, una técnica que consiste en enrollar filetes de carne o pescado. También veremos otro uso del término “quenelle”, que en este caso será un relleno de marisco crudo para las popietas.

### Preparación

---

Cortamos los tirabeques por la mitad y los blanqueamos brevemente, rompiendo su cocción al sacarlos y ponerlos en agua fría. Hacemos la quenelle: trituramos las gambas arroceras y los langostinos salpimentados con la batidora eléctrica. Cuando esta mezcla esté pastosa, le añadimos nata y hielo, y volvemos a batir hasta que quede cremosa. Salpimentamos los filetes de lenguado y les untamos la quenelle. Enrollamos los filetes poniendo la parte de la cola en el centro. Sujetamos con un palillo para que se mantenga la forma de las popietas. Calentamos sartén a fuego medio y añadimos aceite. Luego agregamos chalota picada, cabezas de gamba y las popietas de lenguado para que se empapen del sabor de la chalota. Regamos con brandy y con fumet de pescado, dejando que reduzca un poco. Luego tapamos y dejamos unos 5 minutos. Marcamos las vieiras con poco aceite en otra sartén durante unos 3-4 minutos. Retiramos las vieiras y en la misma sartén añadimos aceite y salteamos ligeramente los tirabeques. Sacamos las popietas, y colamos los restos de gambas y chalotas. Mezclamos este líquido con nata en un cazo, dejamos reducir y obtenemos una salsa. Emplatamos al gusto las popietas tras retirarles el palillo.

### Ingredientes

---

Para 4 personas:

4 Lenguados

8 Vieiras

8 Gambas arroceras

4 Langostinos

50 gr. de tirabeques

½ dl. de nata líquida

Hielo

1 Chalota

Brandy

½ dl. de fumet de pescado

Alga salicornia

Brotos de rábano picante.

Sal

Pimienta

## Utensilios

---

Cazo

Cuchillos

Batidora eléctrica

Vaso para batidora

Espumadera

Sartenes

Espátulas

Colador

Boles

Cuchara

Palillos de madera

## Instructor destacado

---



Sergio Fernández

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

  
**SUPERMERCAD**