

Lenguado con verduras y espuma de salsa holandesa sous vide

Autor: Ricardo Maffeo



Ingredientes

Para 4 personas:

Lenguado (Sous Vide):

4 filetes de lenguado de 150 g cada uno, sin piel ni espinas
4 rodajas de Prosciutto di Parma de 20 g cada una
100 g de pimiento rojo, en tiras (tiras de 5 cm de longitud)
100 g de pimiento amarillo, en tiras
100 g de zanahoria, en tiras
100 g de calabacín, en tiras
8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra

Remolacha (Sous Vide):

600 g de remolacha, pelada, dados de 2 cm
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
4 cucharadas de eneldo fresco
Sal
Pimienta negra

Espuma de salsa holandesa (Sous Vide):

6 yemas de huevo
8 cucharadas de vinagre de vino blanco
2 cucharadas de estragón fresco
1 cucharada de eneldo fresco
1 cucharadita de semillas de cilantro
100 g de mantequilla derretida

Preparación

Lenguado (Sous Vide):

Ponga las rodajas de prosciutto sobre una tabla de cortar y coloque encima los filetes de pescado. Salpimente al gusto y coloque la verdura en tiras en el centro de los filetes de pescado. Enrolle los filetes con la verdura (deberán quedar lo más firme que sea posible); a continuación, envuelva todo con el prosciutto. Envase los filetes enrollados al vacío por separado añadiendo a cada uno dos cucharadas de aceite de oliva y deje que se cocine al vacío a 60 °C en el baño maría de **fusionchef** durante 15 minutos. Retire los filetes de las bolsas con cuidado y pase todos sus lados por una sartén de teflón caliente. Sirva de inmediato.

Remolacha (Sous Vide):

Envasar al vacío la remolacha pelada y cortada en dados junto con el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el eneldo fresco y cueza al vacío en el baño maría de **fusionchef** a 95 °C durante 60 minutos. Pase la bolsa por agua helada; a continuación, métala en el frigorífico a 4 °C durante un tiempo máximo de un mes. El tiempo de cocción y la temperatura harán que el producto esté pasteurizado.

Espuma de salsa holandesa (Sous Vide):

Reduzca el vinagre de vino blanco con las hierbas hasta un volumen total de dos cucharadas. Mezcle las yemas de huevo, la mantequilla derretida y el vinagre reducido con una pizca de sal y envase al vacío. Cueza al vacío en el baño maría de **fusionchef** a 65 °C durante 60 minutos; mientras se cuece, agite el contenido de la bolsa cada 10 minutos.
A continuación, mezcle todo bien utilizando una batidora de mano; de esta manera, obtendrá una salsa holandesa perfecta. Llene el sifón iSi con esta mezcla, ciérrelo y recárguelo con gas siguiendo las instrucciones de uso del correspondiente sifón. Mantenga el sifón caliente en el baño maría de **fusionchef** a 65 °C hasta servir.

Ricardo Maffeo ha sido tan amable de compartir su receta con nosotros.