

FILETITOS DE LENGUADO RELLENOS 'PAUL FOUCHET'

Ingredientes

1 lenguado mediano ó 1 kilo de filete de lenguado ya limpio
35 docenas de choros
3/4 de camarones
12 conchas medianas de abanico
6 cebollitas chinas
1/2 taza de vino blanco seco
1/2 taza de cognac
mantequilla
1 botellita de crema de leche
2 claras de huevo
1/2 taza de migas de pan remojadas en leche para el 'Mirepoix'
zanahoria
cebolla
apio
laurel
tomillo o en su defecto 1 ramita de poleo
alcaparras
leche evaporada
sal, pimienta
2 limones reales para la decoración
leche evaporada

Preparación

Los mariscos (choros y conchas) se limpian y se cuecen en agua con sal separadamente, 7 m. los choros y 3 m. los camarones. Luego se pican y se saltan en mantequilla junto con la cebollita china. Enseguida se flambea con el Cognac, este preparado se aparta. Los filetes del lenguado se cortan de cm (según se demostrará) se secan y se golpean ligeramente con la hoja de un cuchillo, (para que no se enrosquen los bordes). Se extiende encima una ligera capa de 'Farce' o sea la miga de pan, trocitos de sobras de pescado cocido, y desmenuzado, un poco de crema de leche y 2 claras de huevo ligeramente batidas. Esta preparación se mezcla bien, valiéndose de un tenedor.

Luego que se ha extendido sobre los filetes, se pone

encima un poco del preparado de los mariscos, que se habrán unido con colitas de camarones y se doblan por mitad, poniéndolos en un pyrex adecuado. Se sazona, con jugo de limón, sal, y un trocito de mantequilla. Se echa 1/2 taza de agua para formar el 'Fumet' y se cubre con papel grasa horno mediano 350°F durante 12 a 15 minutos.

Cocimiento de los camarones

Un 'Mirepoix' se hace como sigue: se pica una zanahoria, 1 cebollita, 1 rama de apio, hoja de laurel, rama de poleo o tomillo y se rehoga en mantequilla, luego se agrega el vino terciado de un poco de agua. Se da un hervor y se echan los camarones, cociéndolos por 3 m. Se separan 12 de los más grandes para la decoración y las colas de los restante se pelan y se unen al preparado de los mariscos. El líquido del 'Mirepoix' se cuele y se aparta para unirlo a la salsa.

Los cuerpos de los camarones se pasan por la licuadora con un poco de leche. Se cuele y se añade el jugo soltado por el pescado o 'Fumet' y el líquido del Mirepoix'. Si fuera necesario se echará harina para espesar.

Colocar los filetes rellenos en la fuente, escalonados cubrir con la salsa anterior, poner encima las colitas y alcaparras. A los costados se pone el restante del preparado de mariscos y a todo el rededor rodajas de limón, intercalados con las cabezas que se separaron.