

Lenguado "PAUL FOUCHET"

Ingredientes: 1 lenguado mediano, 6 cebollitas chinas, 3 docenas de choros, $\frac{1}{2}$ k. de camarones, 1 docena de conchas, 1 lata de champignones, 1 vaso de vino blanco, 1 copa de Cognac, mantequilla, 1 frasco de crema de leche, 2 claras de huevo, $\frac{1}{2}$ taza de migas de pan remojadas en leche, zanahorias, cebolla, apio, tomillo, laurel, alcaparras, perejil americano, leche evaporada.

Preparación: Los mariscos se fríen en mantequilla junto con la cebolla china y se flambean en Cognac. Sacar los filetes del lenguado y golpearlos ligeramente con la hoja del cuchillo, extender por encima una capa de "Farce" (miga de pan, pescado cocido, desmenuzado, crema de leche y claras de huevo). Poner un poco del preparado de los mariscos y doblar por mitad. Aparte cocinar en un Mirepoix (cuadrados de zanahorias, cebolla, apio, tomillo y laurel, rehogados en mantequilla), adicionado de vino blanco, 12 camarones, éstos se reservarán para la decoración de la fuente.

Los filetes ya doblados se colocan en un pirex, se sazonan, se agrega mantequilla en trocitos, se moja con un poco de fumet al vino blanco, se cubren con papel engrasado y se escalfan al horno por 12 a 15 minutos.

Machacar o licuar la caparazón de los camarones con mantequilla (75 grs.) y un poco de leche evaporada. Colar y añadir la cocción del lenguado y preparar una salsa al vino blanco.

Colocar los filetes de lenguado en forma de abanico sobre una fuente, tapar con salsa, adornar con las cabezas de los 12 camarones y sus colitas, alcaparras, limones y perejil americano.

PESCADO EN SALSA DE VINO

Ingredientes: 1 kilo de filetes de pescado, jugo de 1 limón, sal y pimienta, 1 taza de vino blanco, 1 lata de champignones, $\frac{1}{2}$ taza mantequilla, 4 yemas, 1 lata de crema, perejil picado, leche o "fumet" de pescado.

Preparación: Los filetes se sazonan con sal y pimienta, se acomodan en un pirex enmantequillado, se rocían con jugo de limón y vino y se llevan al horno de 350° por \pm 15 minutos. Una vez cocidos, se escurre el jugo que soltó y se vierte éste en una cacerola de "baño-maría", se le añade los champignones previamente saltados en mantequilla, las yemas batidas y se deja espesar (pero sin que hierva), se retira para agregarle la crema y el perejil picado. Se acomoda el pescado en una fuente, se cubre con la salsa, y se acompaña con petit-pois en mantequilla y croquetas de papas:

CROQUETAS DE PAPAS

Ingredientes: $\frac{1}{2}$ kilo de papa blanca, $\frac{1}{2}$ kilo de papa amarilla, 2 cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas de queso parmesano, sal, pimienta, nuez moscada, 2 huevos.

Preparación: Se sancochan las papas y se pasan por el prensador, se mezcla con los huevos y demás ingredientes, se hacen las croquetas que se pasan por leche, huevo y pan rallado, se fríen en aceite muy caliente, se sacan sobre papel grasa.

PESCADO EN SALSA DE NARANJA

Ingredientes: 1 trozo de lenguado ó corvina en filetes, 1 cebolla cortada, $\frac{1}{2}$ vaso de vino blanco, sal, pimienta, perejil, aceite, 1 taza de agua (o más).

Preparación: Acomodar en una asadera el pescado, después de haber estado 10 minutos remojado en agua con sal gruesa, agréguele el vino, agua, sal, pimienta y las ramitas de perejil, dejarlo por 25 minutos en el horno (hasta que esté cocido pero no seco).

Ingredientes: Salsa: 1 taza de leche evaporada, 1 taza de fumet que soltó el pescado, 1 taza de jugo de naranja, 3 cucharadas de harina, 3 de mantequilla, 6 ajíes verdes molidos (después de estar sin semilla y bien lavados), pimienta, sal, aji-no-moto, 2 naranjas y perejil para la decoración así como también croquetas de papas (ver página 14 -Croquetas de papas-).

Preparación: Poner en una cacerola la mantequilla y harina para que se incorpore bien, luego agregarle la leche y fumet caliente, hacer una salsa; cuando hierva fuera del fuego agregar el jugo de naranja, ají molido, pimienta y aji-no-moto. Acomodar el pescado caliente en una fuente y cubrir con la salsa, rodear de las croquetas de papas y hacerle un decorado con las naranjas cortadas y perejil.

ARROZ "A LA PANAMEÑA"

Ingredientes: $\frac{1}{2}$ k. de arroz, 125 grs. de tocino picado y frito, 60 grs. de almendras picadas y tostadas, 60 grs. de pasas, 1 taza de coco rallado, unas cuantas cebollitas chinas, sal.

Preparación: Se cuece un arroz blanco, con aceite y agua. El tocino se pica y se dora bien y en la misma grasa se doran también las almendras ya picadas y tostadas. Se mezcla todo con el arroz y se agregan las pasas pasadas por agua caliente y el coco rallado. Al momento de poner el arroz en la fuente se rocía de la cebollita china finamente picada. Se sirve enseguida.

ARROZ - PILAF

Ingredientes: Para 500 grs. de arroz, 1 cebolla mediana, el mismo número de tazas de arroz de buen caldo, 2 tomates medianos, sin piel ni semillas, 20 champignones enteros grandes, 180 grs. de mantequilla, sal, paprika.

Preparación: Se calienta unos 60 grs. de mantequilla, se dora la cebolla finamente picada; se agrega el arroz y se remueve hasta que los granos queden bien impregnados de mantequilla y hayan tomado un color blancuzco. Se echa el caldo y un ramillete compuesto de: 1 hoja de laurel, 1 ramita de poleo, 1 rama de perejil, sal necesaria, y un poco de pimienta.

A media cocción se agregan los tomates picados y los champignones, 10 minutos antes de servir, rociar el arroz con 125 grs. de mantequilla derretida que haya adquirido un colorcito "dorado" (beurre noisette) y se remueve con un tenedor con gran cuidado. Se coloca el arroz en medio de la fuente formando "colina" y se ponen los lomos alrededor. La salsa se sirve en salsa. Se decora con berros o perejil crespo. Los champignones se inscrutan en la "colina" de arroz.
