



Lenguado con arroz cremoso de champiñones

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de filetes de lenguado
- 600g de champiñones
- 4 lonchas de jamón curado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 400g de puerro (2 puerros)
- 300g de leche evaporada
- 500g de arroz integral cocido
- azafrán



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal. Opcional: perejil.

Información nutricional per ración

Energía	519,1 Kcal
Hidratos de Carbono	44,9 g
de los cuales azúcares	13,9 g
Proteínas	37,2 g
Grasas	21,1 g
de las cuales saturadas	6,5 g
de las cuales monoinsaturadas	10,1 g
de las cuales poliinsaturadas	2,7 g
Fibra dietética	7,2 g



Elaboración

- Descongelar los filetes de lenguado.
- Limpiar y cortar el puerro a juliana fina. Ponerlo a sofreír en una cazuela con dos cucharadas de aceite de oliva.
- Limpiar y cortar los champiñones a láminas. Añadirlos al puerro -ya un poco dorado- y sofreír 3 minutos todo junto.
- Añadir 300g de leche evaporada, salar al gusto y dejar hervir a fuego medio unos 10 minutos.
- Aprovechar este momento para preparar los condimentos. Poner las lonchas de jamón al microondas durante 50 segundos para que se deshidraten. Tienen que quedar crujientes para desmenuzarlas. Por otro lado, tostar unas hebras de azafrán -una pizca- en una sartén y ponerlas en un bol, o vaso pequeño, con un poco de aceite. Reservar tapado.
- Pasados los 10 minutos de cocción de la crema, triturarla con la batidora eléctrica.
- Calentar el arroz en el microondas o saltearlo en una sartén. Mezclar el arroz con la crema de champiñones.
- Cocinar los filetes de lenguado a la plancha. Como es un pescado muy delicado se puede hacer en una sartén pero con un papel de homo debajo para que no se pegue. Cocinar con media cucharada de aceite de azafrán por cada filete. También se puede añadir un poco de perejil picado.
- Servir el arroz con los filetes de lenguado y unas virutas de jamón crujiente.

Características nutricionales:

Plato de muy fácil digestión para una cena ligera, con un alto contenido en fibra gracias al arroz integral y las verduras. En cuanto a la leche evaporada, es una leche concentrada con un alto contenido nutritivo y con la mitad de grasa que la nata.

Nuestro consejo:

Si queremos reducir aún más las calorías de este plato, podríamos utilizar, para hacer la crema de champiñones, leche y quesitos desnatados en lugar de leche evaporada. Por otro lado, si queremos ahorrar tiempo, podríamos hacer la crema con champiñones en conserva.

