



Llenguado amb arròs cremós de xampinyons

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de filets de llenguado
- 600g de xampinyons
- 4 llenques de pernil curat
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 400g de porro (2 porros)
- 300g de llet evaporada
- 500g d'arròs integral cuït
- safrà

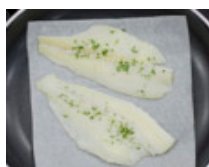


Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal. Opcional: julivert.

Informació nutricional per ració

Energia	519,1 Kcal
Hidrats de Carboni	44,9 g
dels quals sucres	13,9 g
Proteïnes	37,2 g
Greixos	21,1 g
dels quals saturats	6,5 g
dels quals monoinsaturats	10,1 g
dels quals poliinsaturats	2,7 g
Fibra dietètica	7,2 g



Elaboració

- Descongelar els filets de llenguado.
- Netejar i tallar el porro a juliana fina. Posar-lo a sofregir en una cassola amb dues cullerades d'oli d'oliva.
- Netejar i tallar els xampinyons a làmines. Afegir-los al porro -ja una mica enrossit- i sofregir 3 minuts tot junt.
- Afegir 300g de llet evaporada, salar al gust i deixar bullir a foc mig uns 10 minuts.
- Aprofitar aquest moment per a preparar els condiments. Posar les llenques de pernil al microones durant 50 segons per a que es deshidratin. Han de quedar cruixents per a esmicolar-les. Per una altra banda, torrar uns brins de safrà -un polsim- en una paella i posar-los en un bol, o got petit, amb una mica d'oli. Reservar tapat.
- Passats els 10 minuts de cocció de la crema, triturar-la amb la batedora elèctrica.
- Escalfar l'arròs al microones o saltant-lo en una paella. Barrejar l'arròs amb la crema de xampinyons.
- Cuinar el filets de llenguado a la planxa. Com que és un peix molt delicat es pot fer en una paella però amb un paper de fom a sota per a que no s'enganxi. Cuinar-lo amb mitja cullerada d'oli de safrà per cada filet. També es pot afegir una mica de julivert picat.
- Servir l'arròs amb els filets de llenguado i uns encenalls de pernil cruixent.

Característiques nutricionals:

Plat de molt fàcil digestió per a un sopar lleuger, amb un alt contingut en fibra gràcies a l'arròs integral i a les verdures. Pel que fa la llet evaporada, és una llet concentrada amb alt contingut nutritiu i amb la meitat de greix que la nata.

El nostre consell:

Si volem reduir encara més les calories d'aquest plat, podríem utilitzar per fer la crema de xampinyons, llet descremada i formatgets descremats en comptes de la llet evaporada. Per altra banda, si volem estalviar temps, podríem fer la crema amb xampinyons en conserva.

