

CREMA DE CALABACINES Y LENGUADO



Ingredientes

300 g de filetes de lenguado sal pimienta
1 chalota
400 g de calabacines pequeños
1 manojo de albahaca fresca
40g de aceite de oliva virgen extra
100g de vino blanco seco
30 g de harina
800 g de agua
1 pastilla de caldo de verduras o 1 cucharadita de caldo Thermomix
30g de queso parmesano rallado

2 cucharadas de pesto de albahaca

Para servir pan tostado aceite de oliva virgen extra al gusto

Preparación

1. Recubra el recipiente Varoma con papel de hornear humedecido y escurrido, coloque los filetes de lenguado limpios encima y salpimiéntelos al gusto. Retire el recipiente Varoma.
2. Introduzca la chalota, los calabacines y la albahaca en el vaso y triture 5 seg./vel. 7.
3. Añada el aceite y saltee 3 min./100°C/vel. 2.
4. Añada el vino y programe 3 min./100° C/vel. 1.
5. Añada la harina, el agua y el caldo y ponga el Varoma en su posición. Programe 20 min./Varoma/vel. 1. Retire el recipiente Varoma.
6. Añada el queso parmesano, la sal y la pimienta en el vaso y triture 1 min./vel. 7.
7. Vierta la crema de calabacines en un plato sopero y coloque los filetes de lenguado y la salsa de pesto encima. Sirva la crema acompañada de pan tostado y aceite de oliva virgen extra.

Mari Carmen 918454334 661583431

<http://www.todothrtmomix.com> Mari-Carmen@todothrmomix.com