

EL LENGUADO

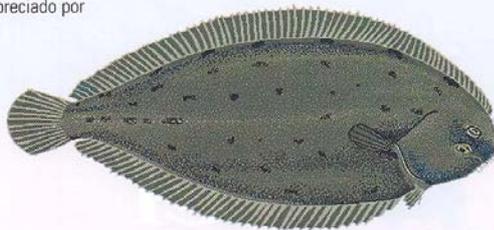


Se trata de uno de los pescados más valorados gastronómicamente, gracias a la textura de su carne y al alto contenido en colágeno, capaz de provocar grandes emociones en el paladar. Si es muy fresco, pocos son los tratamientos que hay que darle, por lo que la plancha y la fritura suelen ser las mejores soluciones. Pero también dan muy buenas recetas las preparaciones en las que se acompaña de determinadas salsas, como la verde, la meunière o la riojana. El más apreciado por sus carnes duras es el procedente del Atlántico. Es uno de los escasos productos que tienen una herramienta específica para su manipulación, el "filete à sole" o fileteador de lenguado, un cuchillo largo, de punta estrecha y muy flexible.

Aunque son muy numerosas las especies de lenguado existentes en el mundo, el que se comercializa en España tiene el nombre científico de "solea vulgaris".

Suculento pescado plano y sedentario, de cuerpo ovalado, con los ojos situados a la derecha del cuerpo, puede alcanzar notables proporciones. Vive siempre en aguas costeras, por encima de los 200 metros de profundidad y también tiene querencia hacia estuarios y rías. Cazador por excelencia, se alimenta de gusanos, crustáceos y pequeños moluscos.

En España se suele extraer por métodos de pesca semi-industrial en casi todas las áreas costeras, Cantábrico y Noroeste, Mediterráneo y Golfo de Cádiz, aunque también son muchos los puntos de la costa en los que se preservan sistemas totalmente artesanales. Se pesca durante todo el año, pero los mejores son los que se capturan antes del desove, que lo realizan entre abril y junio, y suelen tener una talla de unos 30 centímetros. Su grado de frescura viene determinado por la abundante mucosidad de su piel.



Su aspecto externo es singular, con un morro redondeado y carnoso. La cara superior es de color marrón grisáceo a rojizo, donde destaca la presencia ocasional de algunas manchas anchas, oscuras y difusas. La aleta pectoral exhibe una mancha negra oscura. Su tamaño común oscila entre los 15 y los 45 centímetros, aunque algún ejemplar puede llegar hasta los 70. Cuando es pequeño, guarda un cierto parecido con la acedia.

LENGUADO MENIER

(Á LA MEUNIÈRE)

INGREDIENTES

- Lengüado de unos 500 gr.
- Sal
- Pimienta negra molida
- El zumo de medio limón
- Perejil picado
- Dos cucharadas de mantequilla
- Fumé de pescado
- Patatas (para cocer aparte)
- Medio limón

PRESENTACIÓN

- Se coloca el lenguado en una fuente con la salsa por encima, añadiéndose una guarnición de patatas cocidas y medio limón.

ELABORACIÓN

- Poner el lenguado en una fuente al horno, salpimentar por los dos lados, añadir el fumé de pescado e introducir en el horno a una temperatura entre 180 y 200 grados durante 10 minutos.
- A la vez, poner en una sartén la mantequilla y dejar que se deshaga a fuego lento, añadir el zumo de limón y el perejil muy picado. Mover hasta que se ligue bien la salsa.
- Sacar el lenguado del horno y el caldo resultante que esté en la bandeja se añade a la salsa Menier de la sartén. Se remueve todo bien y en la sartén se añade el pescado, junto con la salsa, para dejar cocer unos minutos y luego apartar antes de servir.



MIGUEL GRANDE

Al frente de la dirección y de las cocinas del centenario LOS GALAYOS (Botoneras, 5, esquina Plaza Mayor, 1. Tfno. 91 366 30 28. Madrid), mantiene la apuesta por la cocina castellana de un local que nació, como Casa Rojo, en 1894 y que su padre contribuyó a prestigiar. Situado en uno de los extremos de la Plaza Mayor, ha sido lugar de encuentro para escritores y bohemios, así como para muchísimos turistas. Junto al cocido madrileño en puchero de barro o al cochinillo con patatas revolconas y otras muchas recetas de cocina popular puestas al día, nunca falta en la carta esta fórmula de origen normando que es uno de los platos de referencia de la gastronomía francesa. "Meunière" significa "molinera" y hace referencia al origen rústico de la fórmula.

