

Brótola con Limón y Kale Asado

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Aceite De Oliva: c/n

Kale: 1 Planta

Sal y Pimienta: c/n

Zapallo inglés: 1/4 unidad

Filet de brótola: 500 Gramos

Limon: 1 unidad

Tomillo: c/n

Preparación de la Receta

- Cortar el *zapallo* en cuñas de 2 cm retirando las semillas y *condimentar* con sal, aceite de oliva, *tomillo* y ralladura de **limón**.
- Cocinar a fuego medio de ambos lados a la parrilla.
- *Condimentar* cada hoja de kale con aceite de oliva y cocinar a la parrilla hasta que se tueste y se ponga crocante.
- *Condimentar* los filetes de brótola con sal, pimienta, *jugo* de *limón* y pasar por *harina*.
- Cocinar en *plancha* caliente con aceite de oliva por ambos lados.
- Servir los filetes de brótola con las hojas de kale crocantes y los zapallos asados

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/brotola-con-limon-y-kale-asado>