

Brótola con Limón y Kale Asado

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Aceite De Oliva: c/n Filet de brótola: 500 Gramos

Kale: 1 PlantaLimon: 1 unidadSal y Pimienta: c/nTomillo: c/n

Zapallo inglés: 1/4 unidad

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://52.7.17.30/recetas/brotola-con-limon-y-kale-asado