Lista de ingredientes para la receta Lenguado a la oriental

Ingredientes

- Lenguado 2 Filetes
- Morrón amarillo 1/2 Unidad
- Morrón colorado 1/2 Unidad
- Sal y Pimienta A gusto
- Manteca 1 cda.
- Morrón Verde 1/2 Unidad
- Aceite De Oliva 1 cda.
- Zanahoria 1 Unidad

Decoración

- Albahaca fresca 200 g

Salsa

- Manteca 50 g
- Ciboulette picado 1 cda.
- Fumet de pescado 400 cc