

Lenguado con vegetales escabechados

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Limon: 1 Unidad

Aceite De Oliva: 1/2 Taza

Sal y Pimienta: A gusto

Morrón Rojo: 1 Unidad

Cebollas coloradas: 2 Unidades

Tomillo: 5 g

Vinagre de vino: 1/2 Taza

Berenjena: 1 Unidad

Ajo: 2 Dientes

Orégano: 5 g

Filetes de lenguado: 4 Unidades

Zucchini: 2 Unidades

Romero: 5 g

Preparación de la Receta

Para empezar

- Cortamos rústicamente cebollas coloradas, zucchini, morrones y berenjenas
- Luego, las colocamos en una placa de horno
- Agregamos rodajas de *limón*, dientes de *ajo* machacados, *vinagre* de vino, azúcar integral de caña, aceite de oliva, *romero*, *tomillo*, *orégano*, sal y pimienta.
- Llevamos al horno a temperatura media hasta que las verduras estén cocidas.
- Luego, disponemos los filetes de pescado sobre los vegetales y llevamos el horno a una temperatura bien alta para que se cocine el pescado
- Una vez que esté listo, servimos

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/lenguado-con-vegetales-escabechados>