

# 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>