

Lenguado de palta y tomates

Tiempo de preparación: 20 Min



Ingredientes

Limon: media Unidad

Aceite De Oliva:

Perejil:

Palta: 1 Unidad

Tomate Maduro: 1 Unidad

Lenguado: Filetes

Pan: 2 Rodajas

Pimienta:

Sal:

Preparación de la Receta

- Cortar dos rodajas de pan
- En una sartén con aceite, dorarlas.
- Salar y enharinar el lenguado y luego cocinarlo en una sartén con bastante aceite
- Reservar en papel absorbente.
- Cortar la parte de la carne del *tomate* y trozarlo en cuadrados irregulares
- Cortar la **palta** e incorporar todo a un bol
- Echar al bol aceite de oliva, pimienta, sal y unas gotas de *jugo de limón*
- Mezclar bien.
- Emplatar el pescado con las tostadas y sobre éstas la ensalada de *tomate y palta*.
- Terminar con un poco de sal y *perejil*
- Servir.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/lenguado-de-palta-y-tomates>