Lenguado light



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Lenguado: 2 Filetes

Aderezo

Sal: A gusto
Tomillo: 1 cda.
Aceite De Oliva: 50 cc
Limon: 1 Unidad
Perejil: 1 cda.

Guarnición

Esparragos: 200 g
Papa: 1 Unidad
Cebolla de verdeo: 2 Unidades
Zanahoria: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Corte el lenguado al medio y cocine al vapor.

Guarnición

- Pele y corte la *zanahoria*, los *zucchini*, la *papa*, la *cebolla* de verdeo y los espárragos en láminas delgadas.
- Blanquee en agua caliente salada.

Aderezo

- Exprima el *limón*.
- Corte en pluma el *echalotte*.

- Pique finamente el *tomillo* y el *perejil*.
- En un bowl mezcle el *jugo* de *limón* con el *echalotte*, la sal, el *tomillo* y el *perejil*.
- Emulsione con el aceite.

Presentación

- Sirva las veduras en el fondo de un plato, encima el lenguado
- Acompañe con el aderezo.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/lenguado-light