elGourmet

# Lenguado menuiere

Tiempo de preparación: 30 Min

## Ingredientes

**Lenguados**: 2 Unidades
**Limon**: 1 Unidad
**Perejil**: 1 cda.
**Manteca**: 200 g
**Aceite De Oliva**: 50 cc

### Opcional

**Verduras varias**:
**Papas**:

### Varios

**Harina**: Cantidad necesaria

## Preparación de la Receta

- Filetee el lenguado y extraiga la piel.
- Reboce los filetes de lenguado con *harina*.
- Exprima el *limón*.
- Pique finamente el *perejil*.
- En una sartén caliente con *manteca* y aceite de oliva fría el lenguado durante 7 a 8 minutos.
- Retire el pescado y continúe la cocción hasta que la *manteca* se vea dorada.
- Agregue el *jugo* de *limón* y continúe la cocción a fuego bajo durante 5 minutos más.
- Aromatice con el *perejil* picado.

### Presentación

- Sirva en platos individuales.
- Acompañe con papas torneadas hervidas, puré de papas o con verduras al vapor.

Consulta la receta original en