

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.

