Lenguado y vegetales grillados



Ingredientes

Para el lenguado

Limon: 1 Unidad
Sal: Cantidad necesaria
Filetes de lenguado: 3 Unidades
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Mantequilla derretida: c/n
Harina: Cantidad necesaria

Para los vegetales

Aceite de oliva al limón: Cantidad necesaria
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Zucchini: 2 Unidades
Tomillo: Cantidad necesaria
Esparragos: 1 Atado
Calabaza: 500 g
Puerro: 7 Unidades
Tomates en racimo: 4 Unidades

Preparación de la Receta

- Cortar 1 *calabaza* en rodajas y luego en mitades
- Trasladar a un tazón y *condimentar* con aceite de oliva al *limón* y *tomillo*
- Cocinar en la parrilla.
- Cortar los zucchinis en rodajas y *condimentar* con aceite de oliva y *tomillo*
- Colocar en la parrilla.
- Repetir la operación con los espárragos y con los puerros, retirándoles la barba
- Agregar a la parrilla los tomates y continuar la cocción de las verduras lentamente, hasta que cada una llegue al punto deseado.
- Por otro lado, *condimentar* el lenguado con sal
- En un tazón con *mantequilla* derretida, mojar los filetes
- Luego espolvorearlos con *harina*, retirando el exceso.

- Colocar los filetes enharinados en una reja para grillar pescados, rociarlos con *jugo* de *limón* y trasladarlos a la parrilla
- Cocinar por 5 minutos de cada lado, aproximadamente.
- Servir los vegetales grillados en una fuente
- *Condimentar* con aceite de oliva y hojas de *tomillo* fresco.
- Disponer los filetes por encima
- *Condimentar* con sal y *limón*
- Servir.

- Pide en la pescadería que te preparen el lenguado en filetes para ahorrarte el trabajo en tu casa
- Si lo vas a congelar, que también lo descamen

Para congelarlo

- Sólo tienes que escurrirlo bien y envolverlo en película de PVC o papel aluminio apenas llegues a tu casa.
- Tanto para el aceite como para el lenguado, utiliza limones orgánicos
- No sólo se aprecia más el sabor, sino que resulta más saludable por no contener químicos.

Para completar esta comida y convertirla en un platillo perfecto

- Acompáñala con un vino blanco, frutal y aromático, como el Sauvignon Blanc.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/lenguado-y-vegetales-grillados