

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

Espárragos: 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 zuchinis 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>