Lista de ingredientes para la receta Libélula de abadejo

Ingredientes

- Sal A gusto
- Aceite De Oliva 1 cda.
- Aceite De Oliva cc
- Filete de abadejo 1 Unidad

Guarnición I

- Abadejo 50 g
- Sal y Pimienta A gusto
- Cebolla Morada 1 Unidades
- Perejil 1 cda.
- Aceite De Oliva 1 cda.
- Atún 1 Lata

Guarnición II

- Sal Una pizca
- Azucar Una pizca
- Tomillo 1 Rama

Guarnición III

- Broccoli 250 g
- Esparragos 4 Unidades
- Manteca 1 cda.
- Aceite De Oliva 1 cda.
- Zucchinis 2 Unidades

Salsa

- Sal A gusto
- Aceite De Oliva 30 cc

Varios

- Ciboulette