

# Rombos de lenguado con naranja, limones y morrones saltados



Tiempo de preparación: 30 Min

## Ingredientes

**Filet de lenguado:** 1 Unidad

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Limon:** 1 Unidad

**Harina:** 1 Taza

**Manteca:** 2 cdas.

**Clara de huevo:** 1 Unidad

**Naranja:** 1 Unidad

## Guarnición

**Cebolla:** 1 Unidad

**Vino Blanco:** 100 cc

**Ajo:** 1 Diente

**Morrón Rojo:** 1 Unidad

**Ají Verde:** 1 Unidad

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Manteca:** 1 cda.

**Aceite De Oliva:** 100 cc

## Varios

**Perejil picado:** A gusto

## Preparación de la Receta

- Cortar el filet de lenguado en rombos medianos, colocar la sal y la pimienta.
- Picar la cáscara de *limón* y de **naranja** y *blanquear* para quitar el sabor amargo, enfriar y combinar con la clara de *huevo*.
- Pasar por esta preparación los rombos de lenguado a fin de que las cáscaras queden adheridas al mismo.
- Pasar los rombos de lenguado por *harina* quitando el excedente.
- Finalmente cocinar los rombos de ambos lados en una sartén con *manteca* hasta *dorar*.

## Guarnición

- En una sartén con aceite de oliva y *manteca saltear* hasta tiernizar el *ajo*, la *cebolla*, el *morrón* y el *ají*, todo cortado en tiras.
- Levantar el fondo con vino blanco, *sazonar* con la sal, la pimienta e incorporar una nuez de *manteca*.

## Presentación

- Colocar los morrones en el centro del plato y el lenguado dorado alrededor. Llover con *perejil* picado.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/rombos-de-lenguado-con-naranja-limones-y-morrones-saltados>