

Libreta: Pescados
Creado: 26/03/2018 17:42
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/filetes-de-pescado-con-salsa-de-almendras.html>

Filetes de pescado con salsa de almendras

INGREDIENTES

- 4 filetes de lenguado grandecitos frescos o congelados
- 150 gramos de harina
- 2 cucharadas de margarina o mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de almendras en láminas
- el zumo de un limón
- perejil
- sal y pimienta
- pimentón dulce

PREPARACIÓN

Si el pescado es congelado, descongelar unas horas antes como recomienda el fabricante. Sazonar los filetes de lenguado con sal, pimienta y pimentón dulce y enharinarlos después. Dar unos golpecitos para que se desprenda el sobrante de harina.

Calentar el aceite y la margarina a fuego fuerte en una sartén grande.

Freír el pescado durante dos o tres minutos por cada lado dependiendo del grosor de los filetes. Tenga cuidado al darles la vuelta para que no se rompan.

Pasar los filetes a una fuente precalentada.

Poner las almendras, el perejil y el zumo de limón en la sartén en la que se ha frito el pescado, con el fuego al máximo durante un minuto. Remover.

Verter la salsa sobre el lenguado y servir inmediatamente.