

Libreta: Pescados
Creado: 26/03/2018 17:45
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/lenguado-a-la-plancha.html>

Lenguado a la plancha

INGREDIENTES

1 lenguado mediano
1 limón
Sal
1 cucharada de aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN

Se calienta una plancha o sartén antiadherente con un poco de aceite, cuando empiece a humear el aceite ponemos el lenguado con sal y bajamos el fuego a la mitad, lo tenemos 5 minutos por cada lado.

Al servirlo lo acompañamos de medio limón para que cada comensal se eche al gusto.