

Libreta: Pescados
Creado: 26/03/2018 17:45
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/lenguado-al-estilo-griego-con-costra.html>

Lenguado al estilo griego con costra

INGREDIENTES

- 4 filetes de lenguado o de otro pescado congelado
- el zumo de un limón
- 2 cebolletas
- sal y pimienta
- 2 dientes de ajo
- 4 tomates
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- una pizca de azúcar
- 2 hojas de laurel
- 1 vaso grande de vino blanco
- 4 cucharadas de pan rallado
- un poco de perejil picado
- margarina para untar la fuente de horno

PREPARACIÓN

Descongelar el pescado de la forma habitual y secar con papel de cocina.

Untar una fuente de cristal con margarina y colocar los cuatro filetes de pescado. Rociar con el zumo de limón y salpimentar.

Lavar las cebolletas y picarlas con parte de la parte verde. Pelar los ajos y picarlos. Lavar los tomates con agua hirviendo, enjuagar con agua fría. Pelar e inmediato y cortar 3 de ellos en cuadraditos.

Calentar el aceite de oliva y pochar la cebolleta y el ajo. Añadir después los tomates, la pizca de azúcar y las hojas de laurel.

Remover bien y agregar el vino blanco. Dejar cocer durante unos cinco minutos a fuego lento. Salpimentar y añadir el perejil picado.

Verter la salsa sobre el pescado y espolvorear con el pan rallado y colocar encima el tomate restante cortado en lonchas.

Precalentar el horno. Poner unos copitos de margarina sobre la fuente y meterla al horno durante unos 20 minutos y otros 10 minutos bajo el grill para que se dore.