

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

Lenguado al horno

INGREDIENTES

4 Lenguados
1 Limón
15 grs. de Pan rallado
15 grs. de Queso rallado
Orégano
Perejil
Ajo
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN

Limpiar los lenguados dejándoles cola y cabeza.

Picar el ajo y el perejil y mezclarlos.

Sazonar los pescados y rebozar en la mezcla de ajo y perejil. A continuación, colocar los lenguados en una placa al horno, espolvorear con pan rallado y queso también rallado y regarlos con un poquito de aceite.

Meter la placa al horno caliente a 180° durante 15 minutos.

Sacarlos del horno y pasarlos a la fuente de servir. Espolvorear con orégano, regar con el jugo que han soltado en la placa del horno y adornarlos con limón.