



INGREDIENTES

- 1 lenguado entero Aligator
- 3 limones
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Perejil fresco
- Pimienta
- Sal

NUESTRO CONSEJO CULINARIO

El lenguado al horno con limón es una receta muy popular en toda la costa atlántica



Receta de Lenguado al horno con limón

 35 minutos

 Media

 2 Personas

Como prepararlo

El lenguado al horno con limón no solo es un plato exquisito que ha ganado popularidad a lo largo de la costa atlántica por su sabor delicado y textura suave, sino también una opción nutritiva. Este pescado blanco es una fuente excelente de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos omega 3, minerales esenciales y vitaminas, convirtiéndolo en un aliado perfecto para el crecimiento infantil y la alimentación saludable de toda la familia.

Preparación Paso a Paso para un Lenguado al Horno Perfecto

1. Descongelación y Limpieza: Comienza descongelando el lenguado en la nevera durante la noche. Al día siguiente, sécalo con un paño y límpialo cuidadosamente antes de cocinarlo.
2. Marinado y Sazonado: Salpimenta el lenguado a tu gusto. Haz cortes transversales en su tronco e inserta rodajas de limón en cada uno para infundir el pescado con su sabor cítrico.
3. Elaboración de la Salsa: Calienta ligeramente aceite en una sartén y añade ajos laminados sin dejar que se doren demasiado. Incorpora vinagre y el zumo de varios limones para crear una mezcla vibrante y ácida.
4. Horneado al Punto: Precalienta el horno a 220 grados. Cubre el lenguado con la mezcla de limón y hornea, rociándolo ocasionalmente con su propio jugo para mantenerlo jugoso y lleno de sabor.
5. Toque Final: Antes de servir, adorna el lenguado con perejil fresco para añadir un toque de color y frescura.



Beneficios Nutricionales del Lenguado

Este plato no solo deleita al paladar, sino que también ofrece beneficios para la salud. Con tan solo 70 kilocalorías por cada 100 gramos, el lenguado es una opción ligera que ayuda a mantener una dieta equilibrada. Su contenido en omega 3 es esencial para el buen funcionamiento del corazón y el cerebro, mientras que los minerales como el fósforo y el selenio, junto con la vitamina B12, fortalecen los huesos y el sistema inmunológico.

Consejos y Trucos para una Receta Inolvidable

- Maridaje: Acompaña este plato con un vino blanco seco para realzar su sabor.
- Variaciones: Experimenta añadiendo hierbas como el eneldo o la albahaca para variar el perfil de sabor del plato.
- Presentación: Sirve el lenguado en una bandeja decorativa, creando una presentación atractiva que invite a disfrutar de cada bocado.

Preparar lenguado al horno con limón es una manera maravillosa de disfrutar de los sabores del mar, ofreciendo un plato saludable, delicioso y fácil de digerir. Perfecto para cualquier época del año, este plato se convertirá en un favorito tanto para los niños como para los adultos.





FROIZ

Siempre a su servicio

