



INGREDIENTES

- 8 filetes de lenguado
- 2 puerros
- 2 tallos de apio
- 2 cebollas o chalotas
- 1 limón
- 125 gr de harina
- 10 cl de vino blanco
- 10 cl de nata fresca
- Perejil picado
- 4 cucharadas de manteca

Receta de lenguado a la bretona

 55 minutos

 Media

 4 Personas

Como prepararlo

Bajo el nombre "à la bretonne", en el pasado, los restaurantes parisinos servían pescado cocinado a la meunière, adornado con alcaparras y pepinillos picados antes de rociar con mantequilla de avellana. Pero hoy os traemos la receta más tradicional y sencilla de lenguado a la bretona, que es básicamente un lenguado con verduras y mantequilla perfecto para el día a día.

- Seca cuidadosamente los filetes de lenguado con una toalla de papel y rocía con jugo de limón. Deja macerar los filetes, tapados, durante 15 minutos.
 - Pela los puerros y los tallos de apio. Lávalos y pícalos finamente. Pela las cebollas y trocéalas. Precalienta el horno a 200°C de mientras.
 - En una sartén, dora las verdura en mantequilla, a fuego lento, durante 10 minutos. Luego resérvalas en un recipiente para horno.
 - Sala y enharina los filetes de lenguado.
 - Colócalos sobre las verduras y vierte por encima el vino blanco.
 - Cocina en el horno durante 25 minutos. Remueve cada 5 minutos aproximadamente.
 - Tras 15 minutos de cocción, esparce la crema fresca por encima.
 - Sirve en un plato y espolvorea con perejil.
 - Servir inmediatamente acompañado de patatas al vapor.
-





FROIZ

Siempre a su servicio

