



TRENZAS DE LENGUADO AL HORNO

JUNIO

INGREDIENTES

(para 4 personas)

1 Kg. Lenguado en filetes

Puerro

Zanahoria

Nata líquida

Ajo

Aceite de oliva

Sal

ELABORACION

En una sartén con aceite de oliva poner un diente de ajo a dorar. Añadir un puerro y una zanahoria, cociendolos con agua aproximadamente 10 minutos. Pasar por la batidora y agregar un poco de nata.

En una fuente de horno esparcir la crema y encima, las trenzas de lenguado (atar los extremos con un poco de hilo para que se mantengan). Mantener en el horno a 200° unos 7-8 minutos.