

Receta de Lenguado en Papillote

26 Ene 2017



Buenos días a tod@s, para este jueves os dejo una receta de pescado, ya que el lenguado es uno de los más ricos y que también es de los que más gusta a los peques de la casa, os recomiendo que lo preparéis de esta manera porque conserva mejor las propiedades y además es muy fácil de preparar, espero que os guste este **Lenguado en Papillote**.

Ingredientes

- Filetes de lenguado (cuatro o más según comensales)
- Tomates maduros (dos)
- Zanahorias (tres)
- Cebolleta (una)
- Ajos (uno o dos dientes)
- Aceite de oliva
- Limón (uno)
- Anís estrellado
- Apio
- Pimienta
- Perejil
- Sal

Modo de Preparación

1. Picar todas las verduras en juliana, muy finitas
2. Pintar el papel de hornear o de aluminio, con un poco de aceite de oliva
3. Colocar sobre el papel preparado todas las verduras bien picaditas y también las especias, añadir sal al gusto
4. Encima de las verduras poner los filetes de lenguado y cerrar bien el papel aplastando bien los bordes para que no se escapen los jugos
5. Precalentar el horno a 180°
6. Meter el lenguado en papillote al horno y dejar que se hornee durante 15/20 minutos
7. Sacar el pescado y dejar que se tiemple antes de abrir el envoltorio para no quemaros con el vapor
8. Servir el lenguado con las verduras y....buen provecho!!!