

Receta de Lenguado Con Jamón Sobre Base De Espinacas

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta rica receta de pescado que resulta un plato muy nutritivo para toda la familia, espero que os guste.

Ingredientes

- Lenguados (cuatro)
- Jamón serrano (cuatro lonchas)
- Queso rallado (sobre 150grs)
- Espinacas hervidas (500grs, pueden ser de tarro de cristal)
- Limón (medio)
- Mantequilla (una cucharada)
- Sal y pimienta negra
- Salsa bechamel (medio litro, mejor casera)
- Yemas de huevo (dos)

Modo de Preparación

1. En una sartén honda, poner la mantequilla a fundir y rehogar en ella las espinacas bien escurridas
2. Añadir un poco de queso rallado y dos o tres cucharadas de bechamel y mezclar bien
3. Rociar los lenguados con zumo de limón y echarles sal y pimienta al gusto
4. Colocar encima de cada lenguado una loncha de jamón
5. Calentar la bechamel en un cazo y antes de retirarla, echar dos yemas de huevo y remover bien
6. En una fuente de horno poner las espinacas y colocar encima los lenguados con el jamón, rociar por encima con la bechamel y espolvorear con queso rallado al gusto
7. Precalentar el horno a 170 Grados y meter la fuente durante unos 20-25 minutos, hasta que estén doraditos
8. Servir caliente y... buen provecho!!!