

**Creador:** Marcos Blanco **Recetizador:** Beatriz Fdez



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Tradicional

**Coste:** Caro

**El truco de esta receta:**

Servir espolvoreados con eneldo.

## Descripción:

Esta receta también puede hacerse sustituyendo el lenguado por rodaballo.

## Ingredientes para 4 personas :

- 4 Lenguados
- 250 ml de Sidra Trabanco
- 2 Escalonias
- 50 ml de Aceite de Oliva Carbonell
- 1 cucharada de Zumo de limón
- Pimienta
- Sal

## Preparación:

### Paso 1

Pochamos las escalonias cortadas finas en aceite a fuego lento y cuando estén listas añadimos la cucharada de zumo de limón.

### Paso 2

Ponemos la sidra a calentar, cuando se haya reducido a la mitad le añadimos las escalonias que ya tenemos rehogadas y cocinamos durante un par de minutos. Pasamos la salsa por el chino.

### Paso 3

Sazonamos los lenguados con pimienta y sal y los ponemos en una fuente de horno. Rociamos con un chorrito de aceite y los metemos en el horno precalentado a 180° unos 10 minutos.

#### **Paso 4**

*Sacamos los filetes del horno, los regamos con la salsa de sidra.*