Lenguado a la Sidra

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Marcos Blanco **Recetizador:** Paloma RK



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 180º unos 10 minutos.

Paso 4

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