

Lenguado con salsa de mantequilla

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15'
- 10'
- 4



Comentario nutricional

El lenguado por su sabor suave y en filetes, libre de espinas, es una forma ideal para que lo tomen los niños. Puede sustituir el vino blanco por caldo de pescado.

Modo express

1. Sale y enrolle los filetes de lenguado sobre sí mismos, sujetándolos con un palillo: a este procedimiento se le llama hacer popietas.
2. Pique el perejil y la cebolla. Introduzca en la cubeta el zumo de limón, la mantequilla, un poco de sal, la maicena disuelta en el vino, la cebolla y las popietas salpimentadas
3. Cierre la tapa y programe el menú Horno a 166º durante 10 minutos.
4. Al finalizar, rectifique la sal de la salsa, disponga los filetes en una fuente con la salsa por encima y espolvoree el cebollino picado.