

Popietas de lenguado

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 15 '
- 21 '
- 4



Comentario nutricional

Un plato ligero para compartir en familia y para que los más pequeños coman pescado sin encontrar espinas.

Modo express

1. Salpimiente los filetes de lenguado, enróllelos sobre sí mismos y sujételos con un palillo. A este procedimiento se le llama hacer popietas.
2. Quite las puntas del calabacín y córtelo en láminas finas a lo largo. Utilice las láminas para envolver las popietas, utilizando el palillo para que no se desmonten.
3. Ralle los tomates y métalos en la cubeta junto con sal y el aceite. Incorpore las popietas y riéguelas con 2 cucharadas de aceite.
4. Cierre la tapa y programe el menú Pescados.
5. Al finalizar, retire los palillos y vierta la salsa de tomate en la base del plato. Disponga la popieta encima y decore a su gusto.