

Lenguado

Ingredientes para 4 personas

8 filete lenguado
500 gr. patata nueva
1 kg. guisantes frescos
1 ud. limón exprimido
2 ud. cebolla tierna
1 diente ajo
4 cuchara sopera aceite de oliva
agua
sal y pimienta

1 preparación

Pinchar las patatas, colocarlas enteras y con piel, unas al lado de otras en un recipiente especial para microondas y añadir agua hasta cubrir por la mitad y un poco de sal.

Cocinar en el microondas durante 10 ó 12 minutos a 780W.

Desgranar los guisantes y colocar en un recipiente para microondas con 2 cucharadas de agua y sal y cocinar durante 10 minutos a 780W.

Poner los filetes de lenguado en una fuente con el zumo de limón, sal y pimienta.

Cocinar en el microondas durante 6 ó 9 minutos a 780W.

Sofreír el ajo y la cebolla picada a fuego lento hasta que la cebolla ablande.

2 presentación

Pelar las patatas cocidas, cortarlas en rodajas y colocar en una fuente.

Sobre las patatas volcar los guisantes y finalmente colocar el pescado.

Echar por encima del pescado el sofrito de ajo y cebolla.