



ABORDO[®]
ESPECIALISTAS EN ALIMENTOS CONGELADOS

Lenguado con Verduras al Tomillo

Un clásico de la cocina



TELÉFONO DE ATENCIÓN AL CLIENTE:

901 100 151
www.abordo.es



Tiempo: 35 min.
MODERADO

Lenguado con Verduras al Tomillo

Un clásico de la cocina

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 Lenguado grande sin escamas y en filetes con la piel Abordo.
- 1 Tomate
- 1 Berenjena
- 1 Calabacín
- 1 Puerro o un ajete fresco
- Aceite de oliva Abordo
- Tomillo
- Ajo troceado Abordo
- 1/2 Litro de caldo de pescado Agraz-Verjuz.
- Harina
- Pimienta
- Sal

C-24129

PREPARACIÓN:

Cortar la verdura en rodajas y ponerla a asar con aceite de oliva, sal y tomillo.

Salpimentar los filetes, pasarlos ligeramente por harina por la parte de la piel, y dejar que se doren en una sartén antiadherente.

Colocar las verduras en el fondo de una fuente para horno y sobre estas el lenguado.

En la misma sartén rehogar unos ajetes frescos picados, así como el ajo. Añadir a este sofrito el caldo de pescado y el Agraz. Poner este jugo en la fuente y meterla tres minutos en el horno ya precalentado.

Cuando se saque del horno transcurridos unos diez minutos más o menos, estará listo para servir.

TELÉFONO DE ATENCIÓN AL CLIENTE:

901 100 151
www.abordo.es



Tiempo: 35 min.
MODERADO

Más recetas en www.abordo.es y también en nuestro

facebook