

Receta Cepesca

Lenguado a la menier (meuniere)

Hoy vamos a poner una receta súper sencilla que en 16 minutitos estará prácticamente lista.

Ingredientes

- 1 lenguado grande
- 75 g de harina
- 100 g de mantequilla
- Un huevo
- Patatas.
- 1 ó 2 limones
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Lo primero que vamos a hacer es ir a la pescadería y pedir lenguado fresco, pero que sea de un tamaño contundente. Le pedimos que nos lo pele y nos lo limpie bien.

Cuando llegemos a casa, cocemos las patatas. (Pueden ser de esas patatas chiquititas).

Exprimimos un par de limones (incluso con uno basta) y dejamos el zumo en un bol.

Freímos aceite de oliva virgen extra en una sartén.

Mientras, en una madera, salamos el pescado y lo rebozamos en harina.

(Si queremos batimos un huevo, aunque no es necesario, y después de la harina lo rebozamos ahí).

Metemos el pescado en la sartén que tenía el aceite caliente, unos cuatro minutos por cada lado (según el grosor de nuestro lenguado). Lo retiramos y lo reservamos.

¿Y la salsa?

La salsa de nuestro ***lenguado menier*** es muy fácil:

Ponemos la mantequilla a derretir en otra sartén. Una vez derretida, añadimos el zumo de los limones, les echamos sal y perejil bien picado, removemos durante unos segundos.

Por último, cubrimos nuestro lenguado con la salsa de limón calentita. Y ya está listo para servir.

Hay gente que recomienda meterlo al horno unos minutos, pero no es necesario.



Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es