



## RECETA DE LENGUADO MENIER O

### *SOLE MEUNIÈRE*

#### Ingredientes para 2 pax.

- 2 lenguados adultos enteros sin la piel
- 2 patatas de 100gr cocidas y peladas
- 100 gr de mantequilla
- 1 limón, zumo
- Perejil fresco, picado
- 30cl de Aove

#### Procedimiento

1. Pídele a tu pescadero que retire la piel del lenguado de los dos lados, que le retire las vísceras pero que te lo deje entero. Evitaras que el pescado se desmorone en la sartén al ser manipulado
2. Enharina muy ligeramente los lenguados y pásalos a la sartén con un chorrito de aove. Para ser ortodoxos, se fríen los lenguados en mantequilla clarificada).
3. Un dato importante: se fríen primero por el lado donde tenía la piel blanca. El aceite debe estar caliente pero no humeante.
4. Al cabo de 2 minutos (mis lenguados 2 ½ ), dale la vuelta al lenguado con sumo cuidado ayudándote de una espátula larga y fríelo un minuto por el lado de la piel oscura.
5. Pásalo a una bandeja para retirarle las aletas y espinas, levanta los cuatro filetes que tiene el pescado para servirlos ya limpios. Si tus lenguados son pequeños te aconsejo que los sirvas tal cual, sin limpiar y que se encargue el comensal de hacer esta labor.
6. Haz la mantequilla meunière: introduce 30 de mantequilla por comensal en una cazuelita o sartén a fuego medio, cuando está derretida debes mantenerla burbujeante y espumosa. Hasta que llegue al color *noisette* (un tono dorado intenso con olor a avellana). En ese momento incorpora el zumo de limón y maneja la sartén o la cazuela en movimientos circulares (como para el pil-pil).
7. Vierte la salsa meunière sobre el pescado acompáñalo con las patatas y espolvorea de perejil fresco picado.

*Et voilà, bon appétit!*