



Lenguado en adobo

Lenguado en adobo

[Mas recetas Pescados en http://www.recetasyostres.net/pescados/2.php](http://www.recetasyostres.net/pescados/2.php)

Ingredientes:

4 lenguados, pan rallado, 2 huevos, 1 limón, pimienta negra en grano, aceite de oliva y sal al gusto.

Pasos a seguir:

- 1) Se vacían, se limpian y se lavan los lenguados.
- 2) Se prepara un adobo en un recipiente de barro con aceite, pimienta negra machacada y sal.
- 3) Se coloca el pescado en el adobo y se deja unas horas.
- 4) Se rebozan los lenguados en huevo batido seguido de pan rallado.
- 5) Hervir abundante aceite en una sartén y dorar los lenguados.
- 6) Retirarlos del fuego y colocarlos en una fuente acompañados de rodajas de limón.

Enlace a la receta: <http://www.recetasyostres.net/pescados/lenguado-en-adobo-185.php>