

ressò *mont-roigenc*

FILET DE LENGUADO AL FORN

Maria Llevat

22-04-2017

Ingredients:

- filet de llenguado
- patates
- fumet de peix
- oli d'oliva
- xampinyons
- ceba
- all i julivert
- vinagre
- llimona
- sal
- vi blanc semisec

Elaboració:

En una safata de forn, poseu-hi l'oli amb l'all i la ceba, tot tallat prim i a continuació les patates tallades en rodanxes i els xampinyons en làmines.

Els filets de llenguado, salats i adobats amb el suc de la llimona, es col·loquen damunt de les verdures (el llenguado, cas d'estar congelat, millor que es descongeli a la nevera).

Es posa la safata al forn (ja calent) durant 25 minuts. Es treu i s'hi afegeix el gotet de vi, una mica de vinagre i es cobreix amb el fumet. Es torna a posar al forn.

Passats 10 minuts, ja es poden portar a taula.

(Ressò 42, pàg. 37)

