Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Lenguado con ajitos y puré de patatas

30min · 4 raciones · 222 kcal

Ingredientes

- **4** lenguados medianos (400gr aprox.)
- **4**-6 dientes de ajos laminados
- Aove
- Sal

PURÉ

- **500gr** de patatas cortadas en rodajas o chascadas
- **½ cucharadita** de sal
- **200ml** de leche (yo use bebida de almendras)
- **15gr** de mantequilla
- **1** pellizcó de nuez moscada molida
- Pimienta molida al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	**13 g**
Grasas	**8,4 g**
Hidratos	**25 g**
Fibra	**3 g**

Elaboración

1. En una cacerola profunda ponemos la patata, la sal y la leche, y cocinamos a fuego medio alto durante 30-35 min.
2. Añadimos la mantequilla y la nuez moscada, y trituramos todo en nuestro robot de cocina o batidora.
3. En una sartén pequeña ponemos los ajos laminados con aove a fuego medio, hasta que estén doraditos, unos 4-6 min.
4. En otra sartén ponemos un chorrito de aove a fuego medio-alto y añadimos los lenguados, primero por la parte de la piel, les ponemos un poco de sal, damos la vuelta y cocinamos 2 min más.
5. Servimos los lenguados, añadimos el aove con los ajitos por encima y acompañamos con el puré, poniendo un poquito de pimienta al gusto por encima.
6. Servimos caliente.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya