Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

# Lenguado a la plancha con patata francesa

30min  1 ración

## Ingredientes

- Lenguado
- Patata francesa
- Especias al gusto
- Ajos laminados
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

## Elaboración

1. Ponemos las patatas en una bandeja apta para horno, añadimos un poco de sal y especias al gusto, llevamos al horno a 180 grados unos 20-30 minutos.
2. En una sartén pequeña ponemos abundante aceite de oliva virgen extra y doramos los ajitos.
3. En otra sartén más grande con un chorrito de aceite de oliva virgen extra hacemos el lenguado con un poco de sal, vuelta y vuelta.
4. Servimos juntos con las patatas y ponemos los ajitos por encima.

Hecho con CookNest

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