Teresa



PLATS PRINCIPALS

Filet de lluç al forn

15min 1 ració

Ingredients

- Filet de lluç sense espines (pot ser congelat)
- Pa ratllat
- Julivert trinxat
- All en pols, si agrada
- Sal
- Oli
- Pebre
- Suc de llimona

Elaboració

1. Si és congelat, deixar-lo descongelar completament sobre una reixeta
2. Preparar el pa ratllat amb una mica de sal, el julivert trinxat, pebre i all en pols
3. Folrar una safata amb paper de forn i untar-la amb una mica d'oli
4. Col·locar els filets de lluç i salpebrar-los
5. Cobrir els filets amb el pa ratllat
6. Posar un rajolí d'oli i unes gotes de llimona per sobre
7. Posar-los al forn preescalfat a 200°C uns 15 minuts fins que estiguin dauradets

RECOMANACIONS

Es pot fer amb qualsevol filet de peix.

Fet amb CookNest

Totes les receptes de Teresa
cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress