

## PLATO DE FONDO

# LENGUADO AL HORNO CON HABAS



### Ingredientes:

- Aceite oliva
- 1 cebolla
- Filetes de lenguado
- Mostaza miel
- Soya
- Bastones de pimentón
- Habas peladas y cocidas
- 1/4 de mango
- 1/2 limón
- 8 tomates cherries

### Preparación

- Poner en una fuente que vaya al horno, un chorro de Aceite De Oliva + 1 cebolla en juliana.
- Extender los filetes de lenguado, sobre la cebolla (puedes hacer el pescado que quieras).
- Poner sobre el pescado aceite de oliva + mostaza Miel + soya + bastones de pimentón + habas peladas y cocidas +1/4 de Mango en bastones + ralladura de 1/2 limón +8 tomates Cherries cortados por la mitad.
- Pre calentar el horno a 250 grados, por lo menos 20 minutos antes de cocinar el pescado.
- Cocinar a 250° con el calor solo desde arriba, por 8 a 10 minutos. (dependerá del tamaño y la cantidad de pescado que pongas). Es importante que quede a Punto y no se pase la cocción

