

ENSALADA TIBIA DE LENGUADO



Ingredientes

5 filetes de lenguado
1 manojo de espárragos verdes
2 tomates maduros
el zumo de 1/2 limón
1 pastilla de AVECREM PESCADO
1 cucharada de vinagre balsámico
3 cucharadas de aceite de oliva y sal

Preparación

Cortar los filetes de lenguado en tiras. Disponerlas en una ensaladera, rociarlas con el zumo de limón y espolvorearlas con una pastilla de AVECREM PESCADO. Dejarlas macerar en el frigorífico durante 15 minutos. Reservarlos sin destapar.

Eliminar la parte más dura de los espárragos y cortarlos en trozos. Colocarlos en un bol, regarlos con 1/2 vaso de agua, taparlos con film transparente, pincharlo y cocerlos en el microondas al 100% de potencia 10 minutos. Escurrirlos y reservarlos.

Cocer las tiras de lenguado durante 3 minutos a potencia máxima, removiéndolas a mitad de cocción. Desmenuzarlas un poco y mezclarlas con los espárragos

Lavar los tomates, secarlos y cortarlos en dados. Batir el aceite con el vinagre y sal hasta que ésta se haya disuelto. Antes de servir, entibiar unos segundos los espárragos y el lenguado, y mezclar con los tomates y la vinagreta preparada.