FILETES DE LENGUADO CON ZANAHORIAS BABY

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de filetes de lenguado
- 40 g de cebolla
- 100 ml de vino blanco
- 400 g de zanahoria baby
- 5 g de perejil
- 5 g de hierbas aromáticas
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- 20 g de mantequilla
- 5 g de azúcar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 8 g	Grasas 15.4 g
Kcal 256	Proteinas 16 g

LA PREPARACIÓN

- Poner un poco de aceite en una fuente para horno. Colocar en la fuente, los filetes de lenguado ligeramente salados.
- Añadir las zanahorias bien limpias. Rociar con el vino.
- Mezclar el perejil y la cebolla muy picados, con las hierbas aromáticas y un chorro de aceite.
- Verter sobre el pescado. Meter en el horno hasta que se doren los filetes.
- Dorar las zanahorias en una sartén con mantequilla, sal, una cucharadita de azúcar y un vaso de agua.
- Deja cocer unos 10 minutos o hasta

que se evapore el agua.
- Servir los filetes, rociar con el aceite de la fuente de horno y acompañar con las zanahorias.