



LENGUADO A LA FLORENTINA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de filetes de lenguado
- 0.5 unidad de limón
- 750 g de espinacas
- 45 g de mantequilla
- 45 g de harina
- 450 ml de leche desnatada
- 30 g de queso parmesano rallado
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Limpia los filetes, cuidando de sacar todas sus espinas; salpimienta y rocíalos con el zumo de limón.
- Por otro lado, lava la espinaca, escurre y cocina por 2 minutos hasta que reduzca su volumen.
- Retira, exprime y reserva. Haz un roux mezclando en una sartén la mantequilla derretida con la harina y agrega la leche caliente.
- Mezcla hasta que espese, salpimienta y mezcla la mitad de esta preparación con las espinacas.
- Luego acomoda esta mezcla en una fuente para horno; distribuye por encima los filetes; y termina cubriendo con el resto de la salsa blanca.
- Espolvorea con el queso rallado y lleva a horno fuerte por 30 minutos



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 15.3 g	Grasas 13.5 g
Kcal 333	Proteínas 35.1 g

hasta que gratine.