



Lenguado al horno

Procedimiento

- Cortar las patatas en rodajas finas.
- Cortar las cebollas en tiras, pelar el diente de ajo y cortarlo en lonchas, unirlo con las patatas y ponerle sal.
- Precalentar el horno a 180 grados. Extender las verduras del lenguado al horno en la bandeja, poner aceite y meter al horno durante 10 minutos. Pasado ese tiempo voltear las patatas y la cebolla para que se doren también por el otro lado otros 10 minutos más.
- Una vez pasado ese tiempo se ponen los filetes de lenguado (el cual hemos añadido sal) sobre la cama de patatas, añadir un poco más de aceite al pescado y meter de nuevo al horno hasta que esté dorado. Una vez dorado se da la vuelta al lenguado al horno para que se haga también por el otro lado (más o menos en 20 minutos más y estará ya hecho).
- Una vez dorado se saca el lenguado al horno y se añade el aceite que ha quedado en la bandeja por encima de las patatas y el pescado para que no se quede seco. ¡Buen provecho!



Ingredientes

- **4 filetes** de lenguado medianos sin piel
- **3** patatas medianas
- **1** cebolla
- **1 diente** de ajo
- Aceite
- Sal a gusto