

LLENGUADO AL FORN

Ingredients per a 4 persones (360 calories per ració)

4 llenguados d'uns 300 gr cada ú
100 gr de pebrot vermell tallat a tiretes
100 gr de ceba tallada a juliana
100 gr de tomata madura ratllada
12 olives negres sense pinyol, tallades a trossets
Una cullerada sopera de tàpares
4 grans d'all picolats
Una mica de julivert

En una paella sofregim amb oli la ceba i el pebrot. Quan comenci a estovar-se hi tirem la tomata, els alls, les olives i les tàpares. Ho deixem coure a foc baix durant cinc minuts i hi afegim el julivert.

Salem els llenguados, i els disposem sobre una plata d'enfornar lleugerament untada amb oli. Cobrim els llenguados amb el sofregit i enforem 10 minuts a 200 graus.



Ingredients



Llenguado al forn