



Lenguados molinera

Ingredientes

- 4 lenguados de ración
- leche
- harina
- mantequilla
- limón.

Preparación

Lavar los lenguados y secarlos .

Sazonarlos y pasarlos bien por harina .

Poner a fuego suave una sartén con la mantequilla, y cuando empiece a espumar y esté derretida, añadir el zumo de limón .

Añadir los lenguados .

Dejar que se hagan a fuego 2 minutos por cada lado, hasta que estén doraditos .

Espolvorear los lenguados con pimienta y perejil finamente picado .

.