

# Receta de lenguado con manzanas a la sidra



Receta de lenguado con manzana a la sidra

Esta receta de lenguado con manzana a la sidra es un plato típico de Asturias, una tierra en donde se cultivaba manzanos y se elaboraba sidra ya en el siglo VIII, productos que hoy en día incluso con denominación de origen.

## Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Española, Asturiana

Calorías: 350

Preparación: 30 minutos

Cocción: 40 minutos

Raciones: 4 personas

# Receta de lenguado con manzanas a la sidra

## Ingredientes

- 400 g de patatas
- 250 ml de sidra de Asturias
- 4 lenguados
- 2 manzanas
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil fresco
- Sal
- Pimienta

## Preparación

- 1. Lavar, pelar las patatas y cortar en rodajas finas, enjuagar bajo un chorro de agua fría y reservar.
- 2. Pre-calentar el horno a 170°C (338°F) por unos 10 minutos.
- 3. En una bandeja de horno, distribuir las rodajas de patatas, esparcir un poco de sal y pimienta sobre ellas y bañarlas en un generoso chorro de aceite de oliva virgen extra, llevar al horno, bajar la temperatura a 150°C (302°F) y cocinar por 15 minutos. Retirar la bandeja y subir la temperatura nuevamente a 170°C (338°F).
- 4. Pelar las manzanas, retirar el corazón y las pepas, cortar en gajos finos y distribuir sobre las patatas.
- 5. Distribuir los lenguados ya limpios sobre la cama de patatas y manzanas, verter la sidra sobre ellos, salpimentar a gusto y coronar con perejil fresco recién picado.

- 6. Llevar todo al horno y cocinar por unos 20 minutos a 170°C (338°F) y verificar que el pescado este bien cocido.
- 7. Servir el lenguado con manzanas a la sidra inmediatamente, opcionalmente acompañado de zanahorias al vapor o judías verdes por ejemplo.

## Horno multifunción



[Horno Multifunción - 70L - WiFi - Función Vapor - Inoxidable - Clase A](#)

[Ver Precio](#)

# Recomendamos

[Compota de manzana](#)

[Salchichas a la sidra](#)