

Torre de verduras con pescado a la plancha



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 25min , Número de porciones: 2

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/torre-de-verduras-con-pescado-a-la-plancha>

Preparación

Limpiar la calabaza y cortarla con un rallador, hacer lo mismo con el zucchini, secarlos con papel de cocina y freír en aceite bien caliente un par de minutos. Retirar y colocar en un plato envuelto en un papel de cocina absorbente. Poner la plancha en el fuego y cuando este bien caliente, poner el pescado (lenguado y langostinos), cocinar bien, añadir la sal y un chorrito de aceite, ajo y perejil picados. En un plato sencillo, poner un molde redondo, agregar las verduras para formar un torecilla redonda, presionar bien con una cuchara y retirar el molde. Poner por el costado el pescado preaprado y disfrutar.

Ingredientes

- 2 Filetes de lenguado
- 4 Langostinos
- 1 Zucchini
- 100 gramo/s Calabaza
- 1 poco Sal
- 1 poco Aceite de oliva
- 1 poco Ajo
- 1 poco Perejil

Categorías

Un día normal, Día Especial, Reducida en calorías, Vegetariana, Todo el año, Económico, Pescados y frutos de mar, Vegetales, Comida para todos los días, Gourmet, Un pobre estudiante, Plato Principal

