



# LENGUADO CROCANTE (PARA NIÑOS)

DIFICULTAD: MEDIA · TIEMPO: 50 MIN · INGREDIENTES PARA 4 PAX.

1 LENGUADO DE 400-500 GRS  
CADA UNO

4 PATATAS GRANDES

2 CEBOLLAS MORADAS

1 BOLSA DE CANÓNIGOS

1 CLARA DE HUEVO

50 GRS DE MAÍZ FRITO

50 GRS DE NUECES PELADAS

50 GRS DE PISTACHOS  
PELADOS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN  
EXTRA

PIMIENTA NEGRA

SAL

**LAS PATATAS:** pelamos y cortamos las patatas en discos finos y las cebollas en juliana fina y las mezclamos con las patatas. Las salpimentamos y las metemos en una bandeja de horno. Regamos con aceite y unas gotas de agua y cocinamos en el horno 45 minutos, a 180° c.

**EL REBOZADO:** trituramos los frutos secos hasta conseguir una harina no demasiado fina; que se diferencien los trocitos de cada uno.

**EL PESCADO:** separamos los lomos de las espinas, los secamos con papel de cocina y los pasamos por clara de huevo un poco batida y después por los frutos secos picados. En una sartén con abundante aceite los freimos para luego escurrirlos en papel de cocina.

**EMPLATADO Y PRESENTACIÓN:** en el centro del plato ponemos una montañita de patatas. Colocamos un manojo de canónigos aliñados con aceite y sobre las patatas colocamos los lomos de lenguado, de pie, apoyándolos contra la patata. Decoramos con el polvo de frutos secos y unos canónigos en la cima.