

Vamos a hacer unos filetes de lenguado con arroz, ingredientes 100 gramos de arroz integral, integral o

blanco, yo lo prefiero blanco, un cuarto de litro de caldo de pollo o de pescado, si no hace pescado compramos el caldo de pescado, 4 filetes de lenguado de unos 100 gramos cada uno,

zumo de limón, salsa bolsester, sal y pimienta, salsa bolsester es una salsa que si no la queréis

echar con que le echemos zumo de limón o vino blanco no pasa nada, sale pimienta, 2 o 3 cucharadas soperas de harina integral, 2 o 3 cucharadas soperas de mantequilla, 1 cebolla, 100

gramos de verduras variadas, un callisco de azafrán, lavar el arroz integral o blanco como os he

dicho, dejarlo escurrir bien, ponerlo en una cacerola junto con el caldo y dejarlo en reposo toda

la noche para que se ablande, al día siguiente cocer el arroz en ese mismo caldo durante 20 o

25 minutos, lavar y escurrir bien los filetes de lenguado, untarlo con el zumo de limón,

sazonarlo con la sal y la pimienta, dejarlo dentro de la nevera unos 10 minutos, rebozarlo con la

harina integral y freír en una sartén con un poco de mantequilla por espacio de 2 o 3 minutos

por cada lado, en una sartén calentar la mantequilla y bochar la cebolla pelada, lavada y picada,

cortar en dados las verduras variadas e incorporar a la sartén con la cebolla pochada, rehogar

durante unos minutos, añadir el arroz ya hervido anteriormente y sazonar el conjunto con el

azafrán, llevar a ebullición