

# **COCINA UN PRODUCTO MARINERO DE TEMPORADA CON LA BIBLIOTECA DE LA GASTRONOMÍA ANDALUZA (BGA)**

## **Elaboración:**

Colocamos sal en la bandeja del horno y sobre ella los lenguados. Los cubrimos con más sal y los metemos al horno ya caliente, sobre 180°. Los tenemos en el horno unos 15-20 minutos, dependiendo del tamaño de los lenguados. Veremos que la sal ha formado una costra sobre ellos. Les quitamos la costra y los limpiamos bien de sal. Comprobaremos que la piel sale con facilidad. Listo.

**Receta de la provincia de Cádiz**

**Colaboradora de la BGA: Lola López de la Orden (Cádiz - Puerto Real)**



## *lenguados de Estero a la Sal*

### **Ingredientes (4 pax):**

Cuatro lenguados de estero  
Un paquete de sal para hornear