

## Lenguado con Espinacas en Crema

Tiempo total - 25 minutos (Rinde 4 porciones)

### Ingredientes:

- 1 paquete (10 oz) de espinacas cortadas congeladas
- 2 cucharadas de mantequilla con sal
- 4 filetes (de 4 oz) de lenguado de Dover (alrededor de 1 lb) 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 taza de crema agria
- 1/2 taza de mayonesa ligera
- 1/2 cucharadita de condimento de ajo asado y hierbas

### Pasos:

1. Precalienta el horno a 500°F. Descongela la espinaca siguiendo las indicaciones del empaque; corta la mantequilla en cubos pequeños. Seca y escurre la espinaca; colócala uniformemente sobre el fondo de una fuente para hornear de 2 cuartos de galón y coloca los cubitos de mantequilla por encima. Coloca el pescado en una sola capa sobre la espinaca (lávate las manos).
2. Mezcla el queso, la crema agria y la mayonesa; coloca uniformemente sobre el pescado, esparciendo para cubrir los filetes, luego espolvorea con el condimento. Hornea de 8 a 10 minutos hasta que el centro del pescado se separe fácilmente y alcance los 145°F. Deja reposar durante 5 minutos antes de servir.

Nota: Siempre revisa el pescado para asegurarte que no tenga espinas.

### Otras preparaciones:

**Salteado:** Coloca 3 cucharadas de mantequilla en un sartén grande, a fuego medio. Sazona 1 lb de filetes de lenguado de Dover con sal, luego espolvorea con harina (lávate las manos). Cocina el pescado durante 4 minutos, volteando una sola vez, hasta que el centro se separe fácilmente y alcance los 145°F; retira del sartén. Incorpora 3 cucharadas de jugo de limón a la mantequilla; sirve sobre el pescado.

**Asado:** Coloca a 6 pulgadas del asador; precaliente el asador a temperatura ALTA. Cubre una bandeja para hornear y 1 lb de filetes de lenguado de Dover con aceite en aerosol; sazona el pescado con sal (lávate las manos). Cocina en el asador, de 2 a 3 minutos, hasta que el centro separe fácilmente y alcance los 145°F. Mezcla 1/4 taza de yogur griego sabor a limón, 2 cucharaditas de miel y 1 cucharadita de mostaza Dijon; vierte sobre el pescado.