



## Lenguado con espárragos

**Ingredientes** - Para 4 persona(s)

- 800 g de *Lenguado*
- 30 ml de *Aceite de oliva virgen extra*
- 5 g de *Sal*
- 2 Ud. de *Limón*
- 400 g de *Espárragos*

### Preparación

Paso 1 - Preparar el lenguado y los espárragos

Lava bien los **lenguados** y sécalos con papel de cocina. Lava y corta los extremos duros de los *espárragos verdes*. Si los espárragos son muy gruesos, puedes cortarlos a lo largo para que se cocinen de manera uniforme.

Paso 2 - Preparar la mezcla de limón

Exprime los *limones* para obtener el jugo y resérvalo. Ralla un poco de la cáscara para añadir un toque extra de sabor. Mezcla el jugo con un poco de *aceite de oliva virgen extra* y una pizca de **sal**.

Paso 3 - Cocinar en la Air Fryer

Precalienta la **Air Fryer** a 180°C. Coloca los **lenguados** en la cesta de la Air Fryer y rocíalos con la mezcla de *limón* y *aceite de oliva virgen extra*. Añade los **espárragos verdes** a la cesta. Cocina durante 12-15 minutos o hasta que el lenguado esté cocido y los espárragos estén tiernos, removiendo a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Paso 4 - Servir

Sirve el **lenguado** caliente junto con los **espárragos verdes**. Rocía un poco más de jugo de *limón* si lo deseas. Ajusta la **sal** al gusto y disfruta de este delicioso y saludable plato.