

ΓΛΩΣΣΑ ΨΑΡΙ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΟΦΥΛΛΑ

ΥΛΙΚΑ

(ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ)

300γρ.ψαρι γλώσσα

αλάτι, πιπέρι

1 σκελίδα σκόρδο

μαϊντανό ψιλοκομμένο

μεγάλα φύλλα από μαρούλι

1 κ.σ. αλεύρι

2 κ.σ. βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πασπαλίζετε το κάθε φιλέτο γλώσσας με το μαϊντανό ανακατεμένο με το σκόρδο.

Τυλίξτε το κάθε φιλέτο με δυο μαρουλόφυλλα

Βαλτετα σε ένα τηγάνι με αλάτι, πιπέρι και νερό και βράστε τα για 10 λεπτά.

Σε ένα άλλο κατσαρολακι βάλτε το αλεύρι (λιωμένο σε λίγο νερό),αλάτι, πιπέρι, βούτυρο και 1 ποτήρι νερό. Βράστε το για 15 λεπτά.

Μετά περιχύστε με αυτήν την σάλτσα το ψάρι και αφήστε το στην φωτιά για 5 λεπτά. Τέλος πασπαλίζεται με μαϊντανό