

# EMPERADOR MARINADO CON PIMENTÓN AL LIMÓN

2 raciones

15 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>275 kcal</b>	<b>35 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>14 g</b>	<b>2 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>g</b>	<b>2.9 g</b>

## Ingredientes

- 400 g de emperador en filetes
- 10 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 20 g de zumo de limón
- Pimentón dulce
- Comino
- Sal gorda

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava los filetes de emperador y sécalos bien.
- 2** En un mortero, machaca el ajo con el comino, el pimentón y sal hasta hacer una pasta; añade el aceite y el zumo de limón y mezcla.
- 3** Calienta una plancha o sartén antiadherente y úntala con unas gotas de aceite.
- 4** Cocina el emperador 2 minutos por un lado, sala ligeramente, dale la vuelta y cocina 2 minutos más; vuelve a salar al final.
- 5** Sirve en una fuente y reparte por encima la salsa del mortero.

## THERMOMIX

- 1** Pon el ajo pelado en el vaso y pica. **4 seg / vel 5**
- 2** Añade el pimentón, el comino y una pizca de sal; incorpora el aceite y el zumo de limón y mezcla. **10 seg / vel 3**
- 3** Calienta una plancha o sartén y cocina el emperador 2 minutos por lado; sala al gusto (cocción fuera del vaso).
- 4** Coloca el pescado en una fuente y vierte por encima el majado del vaso. **5 seg / vel 2**

---

## Consejos

- Si el filete es grueso, marca primero a fuego vivo y termina con el fuego un poco más bajo para que quede jugoso sin resecarse.
- Para un toque más cítrico, añade unas gotas extra de zumo de limón al servir (sin cambiar la base de la marinada).

- Si te gusta más suave, reduce el pimentón a la mitad; si lo prefieres intenso, deja reposar el pescado con la pasta unos minutos antes de cocinar.
- Sirve con una guarnición sencilla (verduras a la plancha o ensalada) para mantener el plato ligero.