EMPERADOR MARINADO CON PIMENTÓN AL LIMÓN

2 raciones **15 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
275 kcal	35 g
Grasas	**Carbohidratos**
14 g	2 g
Fibra	**Sal**
g	2.9 g

Ingredientes

- 400 g de emperador en filetes
- 20 g de zumo de limón
- 10 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 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.