ENSALADA TEMPLADA DE VIEIRAS-NARANJA E HINOJO

4 raciones **90 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Guarniciones · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
216 kcal	**7 g**
Grasas	**Carbohidratos**
11 g	**9 g**
Fibra	**Sal**
2 g	**0.6 g**

Ingredientes

- 320 g de carne de vieira limpia, sin concha.
- 300 g de naranja pelada, sin parte blanca ni semillas.
- 200 g de bulbo de hinojo limpio.
- 80 g de canónigos.
- 40 g de aceite de oliva virgen extra.
- 30 g de zumo de naranja.
- 15 g de zumo de limón.
- 8 g de miel.
- 5 g de mostaza de Dijon.
- 3 g de sal.
- 0,5 g de pimienta negra molida.

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Corta el hinojo en láminas muy finas con un cuchillo o una mandolina.
2. Corta la naranja en gajos limpios o en rodajas.
3. Mezcla 30 g de aceite con el zumo de naranja, el zumo de limón, la miel, la mostaza, 2 g de sal y la pimienta.
4. Reparte los canónigos, el hinojo y la naranja en cuatro platos.
5. Seca muy bien las vieiras con papel de cocina y sazona con 1 g de sal.
6. Calienta una sartén con los 10 g de aceite restantes.
7. Cocina las vieiras aproximadamente 1½–2 minutos por cada lado, según su grosor, hasta que estén doradas por fuera y cocinadas en el interior.
8. Colócalas sobre la ensalada, añade el aliño y sirve inmediatamente.

THERMOMIX

1. Pon en el vaso los 30 g de aceite para el aliño, ambos zumos, la miel, la mostaza, 2 g de sal y la pimienta.
2. Mezcla 15 segundos a velocidad 4. Retira y reserva.
3. Corta el hinojo en láminas finas y la naranja en gajos o rodajas.
4. Reparte los canónigos, el hinojo y la naranja en cuatro platos.
5. Seca las vieiras y sazona con 1 g de sal.
6. Calienta una sartén con los 10 g de aceite restantes y cocina las vieiras aproximadamente 1½–2 minutos por cada lado, ajustando el tiempo a su grosor.

7 Colócalas sobre la ensalada, añade el aliño y sirve inmediatamente.

Consejos

- Actualizar el tiempo total de la receta si se confirma que los 25 minutos estimados son correctos.
- Revisar los valores nutricionales publicados según las cantidades reales de los ingredientes.
- Sustituir URL_IMAGEN_DEFINITIVA en el Schema por la URL de la nueva imagen subida a WordPress.
- Los enlaces internos corresponden al formato de categorías facilitado.
- La imagen generada presenta pequeñas partículas de mostaza visibles como detalle estético.
- Comprobar que Yoast o RankMath no generen un Schema Recipe duplicado.