

LENGUADO A LA NARANJA

1 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Primavera

Pescado blanco



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
234 kcal	34 g
Grasas	Carbohidratos
8 g	8 g
Fibra	Sal
g	1.5 g

Ingredientes

- 200 g de lenguados (2 unidades)
- 75g de zumo de naranja exprimido
- 10 g de agua
- 5 g de aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Limpia, lava y seca los lenguados; sala y pimienta al gusto.
- 2** Exprime el zumo de las naranjas; añádele el agua y caliéntalo en una cacerola sin llegar a hervir.
- 3** Dora los lenguados por ambos lados en una sartén con el aceite hasta que cojan color.
- 4** Vierte el zumo caliente sobre el pescado y cuece unos minutos hasta que esté hecho.
- 5** Dora unas lonchas de naranja en una sartén y colócalas alrededor para servir.
- 6** Dora unas lonchas de naranja en una sartén y colócalas alrededor para servir.

THERMOMIX

- 1** Lava los filetes de lenguado y colócalos en el recipiente Varoma.
- 2** En el vaso añade el agua, el aceite, la pulpa/zumo de una naranja, sal y pimienta.
- 3** Coloca el Varoma y cocina. **13 min / Varoma / vel 1**
- 4** Pasa los filetes a una fuente y vierte la salsa por encima.
- 5** Dora unas lonchas de naranja en una sartén y colócalas alrededor para servir.

Consejos

- Calienta el zumo con el agua sin que llegue a hervir: así mantienes el sabor fresco y evitas notas amargas.

- Dora el lenguado lo justo para sellarlo y termina la cocción con el zumo caliente; el pescado quedará jugoso y no se resecará.
- Si quieres una salsa más intensa, deja reducir unos minutos el líquido en la sartén antes de servir (sin añadir nada más).
- Para una presentación más “gourmet”, corta unas lonchas finas de la misma naranja del zumo, d[é]jalas ligeramente y colócalas alrededor al emplatar.
- En Thermomix, revisa el punto al final del tiempo en Varoma: el grosor del filete puede hacer que necesite un par de minutos más o menos.