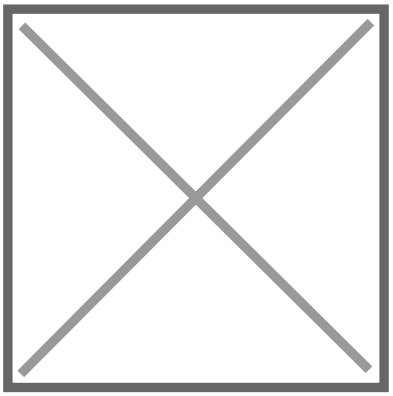


SalmÃ³n a la naranja

DescripciÃ³n

default watermark

salmon-a-la-naranja-10

Otra receta que me pasaron en el gimnasio y como estÃ© como la de *SalmÃ³n al limÃ³n,* nos chuparemos los dedos.

Ingredientes: **(Para cuatro personas).**

- 800 gr de salmÃ³n fresco, en lomos y sin piel.
- 1/2 cebolla grande.
- 2 limones en zumo.
- 2 naranjas en zumo.
- 1 puÃ±ado no demasiado grande de piÃ±ones frescos.
- Aceite de oliva, sal, harina, pimienta molida y perejil picado.

PreparaciÃ³n:

Salpimentamos el salmÃ³n y reservamos.

Lavamos y picamos finamente la cebolla. Reservamos.

Sacamos el zumo a los limones y las naranjas, **por separado**, y reservamos.

En una sartÃ©n sin aceite tostamos ligeramente los piÃ±ones, retiramos y reservamos.

salmon-a-la-naranja-1

En la misma satÃ©n vertemos un chorro de aceite de oliva, ponemos al fuego y pochamos la cebolla.

salmon-a-la-naranja-3

default watermark

Enharinamos el salmÃ³n y cuando la cebolla comience a coger color lo aÃ±adimos a la sartÃ©n, vertemos sobre Ã©l el zumo de limÃ³n. Dejamos un par de minutos y le damos la vuelta al pescado con cuidado de no romperlo y que no se nos pase mucho.

salmon-a-la-naranja-2 salmon-a-la-naranja-4

salmon-a-la-naranja-5

Preparamos una fuente de horno y ponemos el salmÃ³n, lo cubrimos con los piÃ±ones tostados.

Precalentamos el horno a 180ÂºC, calor arriba y abajo.

salmon-a-la-naranja-6

default watermark

A lo que nos queda en la sartÃ©n regamos con el zumo de naranja, removemos y vertemos sobre el salmÃ³n, espolvoreamos con perejil.

salmon-a-la-naranja-7

Llevamos al horno durante 5-7 minutos y servimos inmediatamente.

El aspecto en inmejorable pero lo mejor es que estÃ¡ riquÃsimo.

salmon-a-la-naranja-9

> **Consejo:** Lo podemos hacer con antelaciÃ³n, ponerlo en la fuente de horno, taparlo con film, conservarlo en el frigorÃfico y hornearlo justo antes de servir.

SÃguenos en Facebook: **facebook.com/masqpostres**

En la web: **www.masqpostres.es**

MÃ¡ndanos tus recetas, opiniones, sugerenciasâ?¦ a nuestro correo:

hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir instantÃ¡neamente nuestras nuevas recetas, suscrÃbete pinchando en Â«SuscribirÂ», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el mÃ³vil.

default watermark

CategorÃa

1. Pescados y mariscos

Fecha de creaciÃ³n
febrero 27, 2017
Autor
admin