



Salm3n a la naranja

Descripci3n



Otra receta que me pasaron en el gimnasio y como est3 como la de [Salm3n al lim3n](#), nos chuparemos los dedos.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 800 gr de salm3n fresco, en lomos y sin piel.
- 1/2 cebolla grande.
- 2 limones en zumo.

- 2 naranjas en zumo.
- 1 puñado no demasiado grande de piñones frescos.
- Aceite de oliva, sal, harina, pimienta molida y perejil picado.

Preparación:

Salpimentamos el salmón y reservamos.

Lavamos y picamos finamente la cebolla. Reservamos.

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

En una sartén sin aceite tostamos ligeramente los piñones, retiramos y reservamos.



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



default watermark

Enharinamos el salm3n y cuando la cebolla comience a coger color lo a±adimos a la sart3n, vertemos sobre 3 el zumo de lim3n. Dejamos un par de minutos y le damos la vuelta al pescado





Preparamos una fuente de horno y ponemos el salm3n, lo cubrimos con los piÑones tostados.

Precalentamos el horno a 180Â°C, calor arriba y abajo.



A lo que nos queda en la sartén regamos con el zumo de naranja, removemos y vertemos sobre el salmón, espolvoreamos con perejil.



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

El aspecto es inmejorable pero lo mejor es que está riquísimo.



Consejo: Lo podemos hacer con antelación, ponerlo en la fuente de horno, taparlo con film, conservarlo en el frigorífico y hornearlo justo antes de servir.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En la web: www.masqpostres.es

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo:

hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir instantáneamente nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categoría

1. Pescados y mariscos

Fecha de creación

febrero 27, 2017

Autor

admin