




Receta: Restaurante Comosapiens

02 Salmón a la naranja

Ingredientes: para 4 personas


- 1 cola de salmón de 1 kg aprox.
- 3 cl de aceite de oliva virgen
- 2 naranjas de zumo
- 1 limón
- 1 diente de ajo
-  pan rallado
- pimienta
- sal

Dificultad: baja



Precio: bajo



Tiempo preparación:
 40 minutos

Menú para Celíacos:
no apto

02 Salmón a la naranja

Modo de elaboración

Quitamos las espinas al Salmón y abrimos la pieza en libro. Untamos una bandeja de horno de aceite y espolvoreamos el pan rallado. Colocamos la cola del salmón untada de aceite, salpimentamos y rallamos por encima el ajo.

Horneamos a 180° durante 10 minutos. Hacemos un zumo con el limón y las naranjas y rociamos con ese jugo el pescado. Terminamos la cocción durante 10 minutos más a 200°.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Comosapiens: Se puede adornar con unas rodajas de naranja confitada, para lo cual cortaremos rodajas no muy gruesas y las coceremos a fuego lento en un almíbar.



Sugerencias del pescadero

Es muy beneficioso por su alto contenido en omega 3 y calcio y para cuidar el colesterol.

Valores nutricionales del Salmón

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
19,15	9,73	188,33



Juan Ramón Jiménez, 81-83 (Pol. Ind. Pentasa III)
 Tel.: 947 482 101

