



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

