

FILETES DE MERLUZA CON NARANJA



| Fácil



| 40 min.



| 4 raciones



| 2,00 €/ración

INGREDIENTES

- 400 g filete de merluza
- 2 naranjas
- 2 dientes de ajo
- 1 c.c. mostaza
- 1 c.s. aneto
- 1 c.s. cebollino
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Sazonar el pescado con sal y pimienta, mezclar un diente de ajo picado, la ralladura de las naranjas y el zumo de las naranjas y dejar marinar unos 30 minutos.
2. Colocar un poco de aceite en una sartén y cuando esté caliente colocar los filetes de merluza y cocinarlos 1 a 2 minutos cada lado.
3. Reservar los filetes y colocar en la misma sartén el jugo de la marinada, añadir la mostaza hasta que hierva y la salsa pueda espesar.
4. Vuelver a colocar los filetes en la sartén y añadir el aneto y el cebollino, cocinar 2 minutos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	342 Kcal	28,7 g	8,5 g	14,9 g	4,6 g	22,6 g	4,8 g	0,5 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!



- Congela la cabeza y espinas de la merluza y cuando tengas suficiente cantidad puedes hacer un buen caldo.
- Puede acompañar este plato con un couscous con las verduras, las que tengas en casa.

CONSEJOS CONSCIENTES

- La merluza es un pescado blanco tal como el besugo, cazón, dorada. Estos pescados son ricos en proteína de alto valor biológico y bajo en grasas.