



MERLUZA EN SALSA DE NARANJA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de merluza - rodajas
- 1 unidad de limon
- 200 g de naranja
- 1 diente de ajo
- 60 g de harina
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Salar la merluza y pasar por harina.
- Pelar y cortar en láminas el ajo. Añadir a una sartén con aceite.
- Incorporar la merluza dándoles la vuelta para que se hagan por ambos lados.
- Verter en la sartén con el pescado, 1 cucharada de zumo de limón, 2 cucharadas de zumo de naranja y 1 vaso pequeño de agua.
- Cuando rompa a hervir, dejarlo unos minutos a fuego medio, hasta que la salsa quede trabada (dar la vuelta al pescado para que no se rompa).
- Servir la merluza rociada de salsa, y adornar con un gajo de naranja y otro de limón.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 14.5 g	Grasas 12.6 g
Kcal 244	Proteínas 17.1 g