

brochetas marineras a la naranja



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: bertodu



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Medio

El truco de esta receta:

echar la sal en el último momento y rociar bien con la naranja

Descripción:

receta apropiada para dieta hipocalórica que combina sabores tan diferentes como las cebolletas a la vinagreta y es zumo de naranja

Ingredientes para 3 personas :

- 3 colas de rape
- 18 tomates cherri
- 250 gr. de colas de gambas
- 18 cebolletas en vinagre
- un diente de ajo
- El zumo de una naranja.
- una pizca de perejil
- dos cucharadas de aceite

Preparación:

Paso 1

lavar el pescado y escurrir al igual que los tomates,

Paso 2

quitar la espina a las colas de rape y partiendo en taquitos

Paso 3

ir preparando las brochetas, alternando pescado, cebolleta, cola de gamba, tomate.

Paso 4

poner a calentar la plancha de asar con una cucharada de aceite de oliva y de mientras sacar el zumo a la

naranja , añadirle un poco de aceite y mezclar.

Paso 5

Cuando está bien caliente la plancha, picar el diente de ajo , tostar y reservar, asar las brochetas bien, dándoles la vuelta varias veces y cuando ya casi están echas, rociarlas con sal, la pizca de perejil y la mezcla de zumo con aceite, dejar unos minutos hasta que se evapora el zumo y emplatar