

# brochetas marineras a la naranja



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** bertodu **Recetizador:** Mar Arias



**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*