

# LENGUADO ALA NARANJA



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

**Creador:** Juan Neira Dura **Recetizador:** Pilar Sierra



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

## Descripción:

## Ingredientes para 4 personas :

- 4 LENGUADO
- 2 NARANJAS
- 50 GR de ALMENDRAS FILETEADAS
- 30 GR de MANTEQUILLA
- 4 ZANAHORIAS
- 1 CUCHARADA de HARINA
- 1 ACEITE DE OLIVA
- 1 SAL

## Preparación:

### Paso 1

PELA LAS ZANAHORIAS CORTALAS EN RODAJAS Y CUECELAS 10 MINUTOS AL VAPOR COLOCALAS EN EL FONDO DE UNA FUENTE PARA HORNO

### Paso 2

LIMPIA LOS LENGUADOS SAZONALOS Y ESPOLVOREALOS CON HARINA FRIELOS EN UNA SARTEN CON UN POCO DE ACEITE DURANTE 2 MINUTOS POR CADA LADO Y COLOCALOS EN LA FUENTE SOBRE

## **LAS ZANAHORIAS**

### **Paso 3**

**FUNDE LA MANTEQUILLA EN UN CAZO AÑADE LAS ALMENDRAS Y TUESTALAS VIERTES EL ZUMO DE LAS NARANJAS Y UNA CUCHARADA DE RALLADURA LLEVALO A EBULLICION Y RIEGA LOS LENGUADOS CON LA SALSA HORNEA 5 MINUTOS A 210°C Y SIRVE**