LENGUADO ALA NARANJA

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

Creador: Juan Neira Dura **Recetizador:** Señor Raposo



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 VIERTE EL ZUMO DE LAS NARANJAS Y UNA CUCHARADA DE RALLADURA LLEVALO A EBULLICION Y RIEGA LOS LENGUADOS CON LA SALSA HORNEA 5 MINUTOS A 210ºC Y SIRVE