

Bacalao con salsa de naranja



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 4 lomos de bacalao
- 4 naranjas de zumo
- 2 dientes de ajo
- Especias al gusto
- 1 cucharada de Maicena
- 1 cucharada de miel
- Jengibre fresco
- Aceite de oliva
- Puré de patata o arroz cocido



ELABORACIÓN

En un mortero, se machacan los dientes de ajo con las especias (en este caso, comino y pimienta).

En una sartén con aceite de oliva rehogar el majado anterior y una vez dorado, freír los lomos de bacalao, 2-3 min por cada lado. Después se sacan los lomos y se reservan.

Mientras, se exprimen las naranjas, reservando unas rodajas para acompañar y decorar al final.

Añadir a la sartén la maicena, y tras remover un poco, agregar el zumo de naranja, la miel y un poco de jengibre rallado.

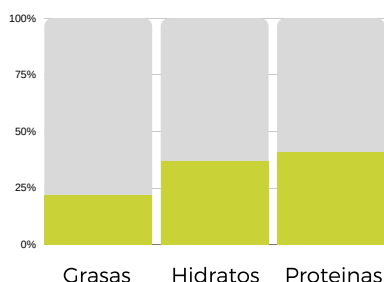
Pasados unos 2 minutos, añadir sal al gusto y el bacalao.

Con el fuego apagado, dejar que se termine de cocinar y absorba los sabores de la salsa.

Servir con las rodajas de naranja, la salsa y un poco de puré de patata o arroz cocido.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	411.98 kcal	95.25 kcal
Grasas	10.10 g	2.34 g
Hidratos	37.63 g	8.70 g
Proteínas	41.47 g	9.59 g
Fibra	4.72 g	1.09 g
Sal	0.40 g	0.09 g



Consejo:

Para potenciar el sabor cítrico y dar un toque picante se puede utilizar jengibre en las recetas.