

Receta de Lenguado a la Naranja

12 Ago 2015



Buenos días a tod@s, para hoy una receta de pescado muy rica y fácil de preparar **Lenguado a la Naranja**, seguro que os gustará y la prepararéis para toda vuestra familia, ya sabéis que es muy recomendable para nuestro organismo tomar pescado.

Ingredientes

- Lenguado (uno o mas según comensales)
- Aceite de oliva
- Harina
- Sal
- **Para salsa:**
- Zumo de naranja (120ml)
- Gajos de naranja(seis u ocho)
- Maicena (una cucharadita)
- Mantequilla (una cucharadita)
- Azúcar (al gusto)
- Sal (un pellizco)

Modo de Preparación

1. Exprimir las naranjas y poner el zumo en un vaso, añadir la maicena y mezclar bien que no queden grumos
2. Poner un cazo al fuego y echar la mantequilla, el zumo, la sal y el azúcar, dejar que cueza un poco para que espese, después añadir los gajos de naranja
3. Poner una sartén al fuego con un poco de aceite
4. Rebozar el lenguado en harina, ponerle un poco de sal y freír en el aceite unos tres minutos por cada lado
5. Colocar en una fuente acompañado de la salsa de naranja preparada y....buen provecho!!!