

Libreta: Pescados
Creado: 26/03/2018 17:43
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/filetes-de-pescado-en-salsa-de-naranja.html>

Filetes de pescado con salsa de naranja

INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado congelado
- 1 cebolleta fresca
- 1 diente de ajo
- 1 decilitro de vino fino de Jerez
- medio litro de zumo de naranja natural
- 2 cucharadas de virutas de naranja
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina
- sal
- perejil picado

PREPARACIÓN

Exprimir las naranjas necesarias para obtener medio litro de zumo. Cortar unas virutas de la cáscara con un cuchillo muy afilado y dejar que se ablande dentro del zumo.

Descongelar el pescado según instrucciones del envase. Salar ligeramente los filetes y pasarlos por harina. Freírlos en una sartén con el aceite bien caliente. Reservar evitando que se enfríen.

En el mismo aceite donde se fríe el pescado, se pochá la cebolla picada en dados pequeños junto con el diente de ajo también muy picado. Una vez tierna la cebolla y el ajo, se añade el vino de Jerez y se deja que reduzca a la mitad de su volumen.

Incorporar el zumo de naranja y dejar de nuevo que reduzca un poco y espese ligeramente.

En el último momento, se añaden los filetes a la salsa y se deja que el conjunto hierva durante un minuto. Antes de servir, espolvorear con un poco de perejil picado.