

LENGUADOS A LA NARANJA

INGREDIENTES

6 lenguados
100 gr de mantequilla
una naranja de zumo
una cucharada de maicena
3 cub de nata líquida
para adornar: la corteza en juliana y los gajos pelados

PREPARACION

Limpiar los lenguados cortándoles las espinas laterales y suprimiendo la piel. Ponerles sal y pimienta y rociarlos de limón unos 30 minutos antes de prepararlos.

Ponerlos en harina y freírlos en la mantequilla a fuego flojo para que se doren y tengan tiempo de hacerse por dentro. Colocarlos en una fuente de horno y dorarlos un poco.

Poner en el vaso del Thermomix la mantequilla que queda de haber frito, se añade el zumo de naranja, la maicena y programar 8 minutos a 100° velocidad 1. Cuando haya transcurrido 5 minutos se añade la nata.

Verter la salsa a los lenguados y servir en una fuente adornada con la naranja a gajos y la piel hervida con agua y sal 10 minutos.