

**Libreta:** Pescados  
**Creado:** 26/03/2018 18:20  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/salmonetes-al-perfume-de-anchoas.html>

---

## **Salmonetes al perfume de anchoas**

### **INGREDIENTES**

Salmonetes 500 gr.  
Anchoas en aceite 2 filetes  
Naranjas 2  
Limón 1  
Pimienta 10 gr.  
Aceite de oliva virgen 25 cl.

### **PREPARACIÓN**

Se escaman los salmonetes, cuidando de separar el hígado que se reservará. Una vez extraídas las supremas (filetes limpios de espinas), se colocan en un plato y se le añade el aceite que los cubra, sal, pimienta, dos rodajas de naranja y los filetes de anchoa. Deben permanecer de este modo, en maceración, un mínimo de ocho horas.

Tras la maceración, los salmonetes deben ponerse a secar durante media hora, reservando el aceite donde han estado.

A continuación se pone al fuego una sartén con tres cucharadas del aceite de la maceración, y cuando esté caliente se añaden las supremas, que estarán solo dos minutos por cada lado para que queden esponjosas.

Finalmente se colocan en el plato y se les vierte por encima el aceite de la cocción.

El aceite de la marinada se pone en la sartén junto con los filetes de anchoa y los hígados de pescado, aplastando todo con la ayuda de un tenedor. Se le añade luego el jugo de medio limón y el resto del jugo de las naranjas y se condimenta.

Cubrir las supremas con esta salsa.