

Será por recetas



Filete de atún con naranja

Pescados, Tapas y Pinchos, Recetas fáciles

 4 Personas

 Fácil

 35 Minutos

 Enviada el 22/05/2012

Ingredientes

- 3 o 4 naranjas
- Pimienta
- 2 cucharadas de mostaza
- 4 filetes de atún fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de azúcar
- Sal
- 2 cucharadas de jerez seco
- 2 ramas de tomillo

Elaboración

Primero pelar 2 naranjas y, con un cuchillo sacar los gajos de las membranas, guardando el zumo que pudiera soltar. Pelar 1 o 2 naranjas con un pelapatatas y cortar la piel en juliana (necesitará 1 cucharada). Exprimir. A continuación salpimentar el atún. Calentar aceite en una sartén y asar el pescado por todos los lados durante 3 minutos (el interior debe quedar rosado).

Sacar el atún de la sartén, cortar las lonchas de alrededor de 1 cm y pasarlo a una fuente. Batir el zumo de limón con el jerez, la mostaza, el zumo de naranja, 1 pizca de azúcar, sal y pimienta.

Verter el aliño por encima del atún. Lavar el tomillo, secarlo, y arrancar las hojas. Servir el atún con el tomillo, con los gajos y la juliana de naranja.



Autor receta de Filete de atún con naranja

Esgarraet

 Valoración 4/5

 55 Recetas publicadas

 Miembro desde 22/05/2012