

Filetes de lenguado a la naranja

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 21 '
- 4

- 
- 
- 
- 
- 

Comentario nutricional

El lenguado es un pescado de bajo contenido calórico que destaca por su contenido en selenio que interviene en procesos antioxidantes del organismo.

Modo express

1. Enrolle los filetes de lenguado y sujételos con un palillo: a este proceso se le llama hacer popietas.
2. Bata el vino con el zumo, la margarina, la pulpa de la naranja, sal y pimienta.
3. Introduzca las popietas en la cubeta, vierta el batido encima y programe el menú Pescados.
4. Sirva el lenguado acompañado de unas rodajas de naranja y con la salsa por encima.