Lista de ingredientes para la receta Lenguado con semillas y reducción de naranjas

Ingredientes

- Lenguado 2 Filetes
- Semillas de sésamo 100 g
- Sal y Pimienta A gusto
- Sal y Pimienta A gusto
- Manteca 50 g
- Huevo 1 Unidad
- Naranja 1 Unidad

Guarnición I

- Sal A gusto
- Manteca 50 g
- Zanahorias 2 Unidades

Guarnición II

- Aceite De Oliva 2 cdas.
- Espinaca 1 Paquete
- Ajo 1 Diente
- Pimienta A gusto

Salsas

- Pimienta negra recién molida A gusto
- Azucar 120 grs.
- Agua 120 cc
- Aceto balsámico 100 cc
- Naranja 1 Unidad
- Jugo de Naranja 400 cc