

# Lomo de Salmón con Costra de Cítricos

Tiempo de preparación: 22 Min



## Ingredientes

**Limon:** 1 Unidad

**Pimienta:** Cantidad necesaria

**Germinados variados:** Cantidad necesaria

**Aceite de oliva virgen:** Cantidad necesaria

**Pan Rallado:** 2 cdas.

**Lima:** 1 Unidad

**Lomo de salmón:** 250 g

**Sal:** Cantidad necesaria

**Naranja:** 1 Unidad

## Preparación de la Receta

- En un bol, mezclar un poco de ralladura de cada uno de los tres cítricos junto con el pan rallado, sal, pimienta y aceite de oliva.
  - Colocar el **lomo de salmón** en una fuente para horno y bañar el pescado con la mezcla del bol
  - Hornear a 220 °C durante 10 minutos.
  - A media cocción, cambiar la función del horno y lo poner a *gratinar*.
  - Una vez gratinado, retirar y servir inmediatamente acompañando con una ensalada de germinados aliñados.
- 
- Al comprar pescado, verifica que la carne esté firme y tensa
  - Si la presionas, debe volver a su lugar enseguida
  - La piel brillante también es indicador de frescura.

### Para la ralladura de los cítricos

- Tricos, evita emplear la parte blanca que es amarga
- En cambio, utiliza solamente la capa superior de la cáscara, de tono brillante.

### Para montar

- Si recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas la nueva temporada de "[Los 22 minutos de Julius](#)".

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/lomo-de-salmon-con-costra-de-citricos>