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 honro y bañar el pescado con la mezcla del bol
- Hornear a 220 ºC 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 c&iacute

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

Para m&aacute

- S 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