

Salmonetes asados sobre salsa de naranjas Y habas con eneldo



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pimienta: A gusto

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Habas

Vinagre de jerez: 20 cc

Germen de trigo: Cantidad necesaria

Habas: 80 g

Echalotte: 1 Unidad

Esencia de tomillo: Cantidad necesaria

Salsa de naranja

Miel: 10 cc

Vinagre de jerez: 20 cc

Ralladura de naranja: 1 Unidad

Varios

Ciboulette seco: Cantidad necesaria

Sal de jengibre: A gusto

Salmonetes: 2 Unidades

Eneldo fresco: A gusto

Nabo: 1 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Zanahoria: 1 Unidad

Salsa de soja: 10 cc

Jugo de Naranja: 100 cc

Preparación de la Receta

- Limpie los salmonetes y separe en filetes.
- Condimente con sal de *jengibre* y pimienta.

- En una sartén rociado con aceite de oliva coloque los salmonetes a cocinar del lado de la piel, hasta que este dorada.
- Apague el fuego y reserve.

Salsa de naranjas

- En una olla coloque el *jugo* de naranjas, la salsa de soja, la ralladura de *naranja*, miel de abeja y el *vinagre* de jerez.
- Deje reducir a fuego bajo y reserve.

Ensalada de habas

- Pele y pique el *echalote*.
- Pique el **eneldo**.
- Pele y corte el *nabo* en tiras finas.
- Pele y ralle la *zanahoria*.
- En una olla con agua hirviendo salada cocine las **habas** con piel.
- Retire, pase por agua helada, pele y quite el germen.
- En un bowl coloque las *habas*, el *echalote* picado, el *eneldo*, el *vinagre* de jerez, sal, pimienta y esencia de *tomillo*.
- Mezcle y agregue el *nabo*, la *zanahoria*, el germen de trigo, sal y pimienta.
- Mezcle y reserve.

Presentación

- En un plato con un aro de metal, coloque la ensalada de *habas*, retire el aro y agregue los salmonetes.
- Rocíe con la salsa de *naranja* y decore con *ciboulette* seco.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/salmonetes-asados-sobre-salsa-de-naranjas-y-habas-con-eneldo>