



Besugo a la naranja

Ingredientes 2-4 personas

1 kg de Besugo
Sal
Pimienta
200 ml de Vino blanco
200 ml de Caldo o agua
El zumo de 2 Naranjas
Aceite de oliva virgen extra
200 g de Bimi
2 Cucharaditas de Pimentón
2 Cucharaditas de Ajo en polvo
Un chorrito de Salsa de soja
Rodajas de naranja al gusto

Ingredientes 6-10 personas

2 kg y medio de Besugo
Sal
Pimienta
500 ml de Vino blanco
500 ml de Caldo o agua

El zumo de 5 Naranjas
Aceite de oliva virgen extra
500 g de Bimi
5 Cucharaditas de Pimentón
5 Cucharaditas de Ajo en polvo
Un chorrito de Salsa de soja
Rodajas de naranja al gusto

Ingredientes 12-16 personas

4 kg de Besugo
Sal
Pimienta
800 ml de Vino blanco
800 ml de Caldo o agua
El zumo de 8 Naranjas
Aceite de oliva virgen extra
800 g de Bimi
8 Cucharaditas de Pimentón
8 Cucharaditas de Ajo en polvo
Un chorrito de Salsa de soja
Rodajas de naranja al gusto

Preparación

En una fuente de horno, ponemos el besugo salpimentado con el vino blanco, el caldo o agua, el zumo de naranja y un poquito de aceite de oliva virgen extra. Horneamos a 180 °C durante 7-8 minutos. Mientras se cocina el pescado, cocemos el bimi en agua con sal durante 3-4 minutos, lo retiramos, lo ponemos en un bol y lo aliñamos con el pimentón, el ajo en polvo, sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra. En una sartén con aceite de oliva virgen extra, lo salteamos a fuego fuerte hasta que esté dorado, añadimos la salsa de soja, reducimos y reservamos. Retiramos el pescado de la fuente y pasamos la salsa que se ha formado a un cazo. Hervimos la salsa a fuego fuerte hasta que reduzca y coja textura. Servimos el pescado con la salsa, unas rodajas de naranja y el bimi salteado.

Notas

Podemos preparar esta receta con dorada. Si no tenemos bimi, podemos hacerla con unos trocitos de brócoli. Esta receta se debe preparar en el momento de consumir. En la nevera aguanta 1 día, pero no recomiendo congelar. Para que sea un plato sin gluten se puede sustituir la salsa de soja por salsa tamari.