

Atún a la naranja

Tiempo de preparación: 40 min. · Nivel de dificultad: fácil

Cantidad

Ingredientes para 4 personas.

Ingredientes

1 ud. Atún
3 ud. Naranjas naturales
2 ud. Limones naturales
Tomillo
2 cda Semillas de hinojo
Pimienta molida
Flor de sal en escamas
6 cda Aceite de oliva virgen extra
Mantequilla
Opcional: chile seco

Preparación

Limpiar/enjuagar el pescado y secarlo, cortarlo por la mitad a lo largo.

Precalentar el horno a 200°C, en modo gratinar si es posible.

Exprimir una naranja y cortar las otras dos en rodajas.

Precalentar una sartén grande a fuego alto.

Untar el interior del pescado con el zumo de limón y freírlo muy brevemente con aceite (aproximadamente 1 minuto, dependiendo de la forma y el grosor del pescado) por los dos lados.

Colocar el pescado en la fuente de horno. Mezclar el zumo de naranja y el aceite y verterlo sobre el pescado, espolvorear las semillas de hinojo. Cubrir el pescado con las rodajas de naranja y espolvorear el tomillo sobre el pescado y las naranjas.

A continuación, hornear durante unos 8-10 minutos.

Sacar el pescado del horno, poner los copos de mantequilla por encima, cubrir con papel de aluminio y dejar reposar durante 3-4 minutos.

Colocar las rodajas de naranja en el plato, retirar la espina central del pescado si es necesario y sacar las 4 porciones de pescado para colocarlas en un plato. Sazonar con sal y pimienta.

Presionar las rodajas de naranja con un tenedor para que libere un poco de zumo y verter el caldo resultante de la bandeja de horneado por encima del pescado y las naranjas.

Servir con pan fresco y una ensalada verde.