

DORADA DEL MAR MENOR AL LIMÓN Y NARANJA

Ruralmur

ruralmur@regmurcia.com

<https://ruralmur.com/articulo/1217/dorada-del-mar-menor-al-limon-y-naranja>

Dirección: [Región de Murcia](#)



La dorada es un pescado que se suele cocinar a la sal, a la plancha o bien en asado. Pero si te apetece, hoy la vamos a realizar de manera diferente y con productos de nuestra tierra murciana. Es una receta sencilla, rápida de hacer y nada de grasa, solo a base de pescado y verduras.

INGREDIENTES para dos personas:

- Dos doradas. También se puede sustituir por lenguados o lubinas.

- 2 limones y 2 naranjas

- Aceite, sal y pimienta

- La mitad de una lombarda

- 4 dientes de ajo

- Un vaso pequeño de agua

- Medio vaso pequeño de vinagre

- Una guindilla

- Pimentón picante o dulce, según gusto.

PREPARACIÓN:

Se limpian y se abren las doradas y se pone a calentar el horno a máxima potencia.

Se cortan a rodajas los limones y naranjas y se ponen de fondo en una llanda. Se ponen abiertas encima de los platos las doradas con la piel hacia arriba. Ponemos un poco de aceite y sal pimentamos por encima. Lo metemos en el horno ya caliente durante unos 15 minutos, este tiempo

DORADA DEL MAR
MENOR AL LIMÓN Y
NARANJA
ruralmur@regmurcia.com
<http://inyurl.com/y3c7ddj2>

DORADA DEL MAR
MENOR AL LIMÓN Y
NARANJA
ruralmur@regmurcia.com
<http://inyurl.com/y3c7ddj2>

DORADA DEL MAR
MENOR AL LIMÓN Y
NARANJA
ruralmur@regmurcia.com
<http://inyurl.com/y3c7ddj2>

DORADA DEL MAR
MENOR AL LIMÓN Y
NARANJA
ruralmur@regmurcia.com
<http://inyurl.com/y3c7ddj2>

DORADA DEL MAR
MENOR AL LIMÓN Y
NARANJA
ruralmur@regmurcia.com
<http://inyurl.com/y3c7ddj2>

DORADA DEL MAR
MENOR AL LIMÓN Y
NARANJA
ruralmur@regmurcia.com
<http://inyurl.com/y3c7ddj2>

DORADA DEL MAR
MENOR AL LIMÓN Y
NARANJA
ruralmur@regmurcia.com
<http://inyurl.com/y3c7ddj2>

DORADA DEL MAR
MENOR AL LIMÓN Y
NARANJA
ruralmur@regmurcia.com
<http://inyurl.com/y3c7ddj2>

DORADA DEL MAR
MENOR AL LIMÓN Y
NARANJA
ruralmur@regmurcia.com
<http://inyurl.com/y3c7ddj2>

DORADA DEL MAR
MENOR AL LIMÓN Y
NARANJA
ruralmur@regmurcia.com
<http://inyurl.com/y3c7ddj2>