Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Bacalao con mantequilla de cítricos

20min · 4 raciones · 333 kcal

Ingredientes

- **4** lomos de bacalao fresco (120-200 g cada uno)
- **1** naranja (ralladura y zumo)
- **1** limón (ralladura y zumo)
- **80 g** de mantequilla (y un poco más para engrasar)
- **1 cucharadita** de anís en grano
- **1/2 cucharadita** de sal
- **1/2 cucharadita** de pimienta negra molida
- **3 ramitas** de perejil fresco picado

POR RACIÓN

Proteínas	**37 g**
Grasas	**18 g**
Hidratos	**6,6 g**
Fibra	**1,6 g**

Elaboración

1. Colocamos cada lomo de bacalao sobre un trozo de papel vegetal
2. Untamos con un poco de mantequilla y añadimos sal, pimienta y una cuarta parte de las ralladuras de naranja y limón
3. Cerramos los paquetes de papillote con un poquito de agua y los cocinamos en una sartén a fuego medio-bajo durante unos 20 minutos, hasta que el bacalao esté hecho y jugoso
4. Mientras tanto, ponemos en un cazo los 80 g de mantequilla, los granos de anís y el resto de las ralladuras de los cítricos
5. Calentamos suavemente y mezclamos para que se integren todos los aromas
6. Incorporamos el zumo de naranja y limón, mezclamos y dejamos que termine de cocinarse
7. Colocamos los lomos de bacalao en los platos, vertemos por encima la mantequilla de cítricos y terminamos con perejil fresco picado

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya