



Filetes de dorada en salsa de mostaza



4 Personas.



50 Minutos.



Fácil.

Ingredientes

- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de mostaza en grano
- 350ml de caldo de pescado
- 200g de tomates cherry mix
- 400g de filetes de dorada
- Harina de trigo
- 1 lima
- Perejil fresco

Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
326	16,36 g	25,89 g	20,64 g

Información adicional: La dorada en salsa de mostaza es un plato que nos aporta proteína de calidad gracias al pescado blanco, vitaminas A, E y B12 y minerales como hierro y calcio. Si lo acompañamos de verduras se convierte en una combinación muy completa.

1



Picamos finamente los dientes de ajo y la cebolla dulce. Rehogamos ambos en una sartén amplia con un poco de aceite de oliva.

2



Cuando esté la cebolla un poco dorada, añadimos la mostaza, el caldo de pescado, los tomates cherry cortados en mitades y dejamos cocinar el conjunto durante 5 minutos para que los sabores se integren.

3



Mientras, enharinamos los filetes de dorada cortados en mitades y los marcamos ligeramente en una sartén aparte con un poco de aceite a fuego medio-alto. De esta manera, solamente se nos tuestan por fuera y no se nos cocinan demasiado por dentro.

4



Cocinamos durante 5 minutos más junto a la salsa de mostaza para dejar a punto el pescado. Pasado este tiempo, acompañamos de unas porciones de lima. Decoramos con perejil fresco picado y... ¡a disfrutar!

