

Besugo con salsa de limón

Besugo con salsa de limón

[imprimir](#)



Esta semana te hemos hablado de los [alimentos de temporada](#) que nos trae el mes de **agosto**. El **besugo** es uno de los que te hemos recomendado, y por ello queremos proponerte también un modo de cocinarlo: **con salsa de limón**.

Recuerda que el besugo es un pescado azul de fácil digestión, ideal para celíacos, niños o personas mayores. El [besugo con salsa de limón](#), que te aportará unas 424 calorías, 28g de grasas y 17g de carbohidratos, es una receta sin gluten ni

lactosa, apta para toda la familia. Toma nota de los ingredientes que te harán falta:

- 1 cebolla
- ¼ de medida de aceite de oliva
- 500 gramos de patatas
- Pimienta blanca y sal
- 2 limones
- 800 gramos de besugo
- 60 gramos de mantequilla

1. ¡Comenzamos! Pela y corta las patatas en rodajas muy finas, y pela y pica la cebolla. Mezcla bien ambos ingredientes en un bol.
2. Ralla la piel de los limones y exprímelos, reservando el zumo en otro bol.
3. Bate la mantequilla (no fundida, solo reblandecida a temperatura ambiente) junto con la ralladura de limón, el zumo, un poco de sal y pimienta blanca. Unta los cuatro lomos de besugo con esta mezcla. Ahora introduce las patatas y la cebolla en la cubeta, vierte una medida de agua, dispón los lomos de besugo encima y programa el menú Pescados.
4. Al terminar, comprueba que las patatas estén hechas. Si no es así, tapa y deja reposar 5 minutos más con la tapa cerrada. ¡Sírvelo bien caliente!

El **limón** es una fruta con multitud de propiedades; junto al besugo, forman un plato repleto de vitaminas con gran poder digestivo. Disfruta del delicioso toque cítrico que aporta al pescado y recarga tu organismo de nutrientes.

Etiquetas

[besugo con salsa de limón](#)

[limón](#)

[alimentos de temporada de agosto](#)

[agosto](#)

[salsa de limón](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar