



DORADA CON MANGO EN VINAGRETA



thermomix

Consejos para TM31

INGREDIENTES

1 chalota
(aprox. 35 g)

10 ramitas de cilantro fresco

1 mango maduro
(1/2 en trozos y 1/2 en dados de 1 cm)

1 chile jalapeño

40 g de zumo de limón

1 ¼ cucharadita de sal

6 pellizcos de pimienta negra
recién molida

¼ cucharadita de comino en grano

30 g de aceite de oliva virgen extra

250 g de agua

4 filetes de dorada
(sin piel ni espinas)

1 cucharada de semillas de
sésamo tostado (opcional)

1 Ponga en el vaso la chalota y el cilantro y pique **4 seg/vel 5**.

2 Añada ½ mango en trozos, el jalapeño, 30 g de zumo de limón, 1 cucharadita de sal, 2 pellizcos de pimienta, los cominos y 20 g de aceite de oliva. Trocee **4 seg/vel 4**. Vierta en un bol, añada el ½ mango en dados, mezcle y deje macerar.

3 Ponga el agua en el vaso. Sitúe el recipiente Varoma en su posición. Coloque la bandeja Varoma forrada con papel de hornear y ponga los filetes de dorada. Espolvóreelos con ¼ cucharadita de sal, 4 pellizcos de pimienta y riegue con 10 g de aceite y 10 g de zumo de limón. Tape el Varoma y programe **15 min/Varoma/vel 1**.

4 Sirva los filetes de dorada espolvoreados con el sésamo y acompañados con el mango en vinagreta.

CONSEJOS, VARIANTES E INFORMACIÓN ADICIONAL

Puede preparar la dorada a la plancha.

Esta receta es ideal para tomar después del ejercicio por su alto contenido en proteínas de elevado valor biológico procedentes del pescado, en este caso la dorada, que por ser lo que llamamos un pescado semigraso tiene además un contenido óptimo de grasas poliinsaturadas. Estas últimas, también presentes en las semillas de sésamo, tienen un cierto poder antioxidante, así como un efecto antiinflamatorio que en caso de hacer deporte de forma habitual e, incluso, de forma intensa, resulta muy recomendable.

Ahora bien, esta receta es algo escasa en hidratos de carbono, por ello se recomienda acompañar este plato de pan o pasta, arroz, etc. y fruta fresca de postre para conseguir un plus de vitaminas hidrosolubles.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 1 ración

Energía
1005 kJ / 240 kcal

Proteínas
31.3 g

Hidratos de carbono
1.21 g