

Vieiras al cilantro con limón



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 30min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/vieiras-al-cilantro-con-limon>

Preparación

Precalente el horno a 205°C. Cubra ligeramente un molde para hornear con aceite de oliva. En un plato hondo, mezcle el suero, el cilantro, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el ajo. Enjuague las vieiras, seque ligeramente, y colócalas en la mezcla preparada. Déjalas en remojo durante unos 10 minutos. Coloque el pan rallado en un plato, y rote las vieiras en las migajas para cubrir. Sacuda el exceso de pan y colócalas en la sartén. Mientras se cocinan, espolvoree con pimentón por arriba. Rocíe ligeramente las vieiras con aceite vegetal en aerosol y hornee durante 10 minutos o hasta que estén doradas. Retire del horno, colócalas en el plato de servir, y decore con rodajas de limón.

Ingredientes

- 1 poco Aceite de oliva
- 1/2 taza/s Suero de leche
- 1 cucharada/s Cilantro
- 2 cucharada/s Jugo de limón
- 1/8 cucharada/s Sal
- 1/4 cucharadita/s Pimentón molido
- 1/8 cucharadita/s Ajo seco
- 500 gramo/s Vieiras
- 1/4 cucharadita/s granos de Pimienta recién molidos
- 4 rodaja/s Limón
- 1/2 taza/s Pan rallado

Categorías

Día de la Madre, Día Especial, Reducida en calorías, Vegetariana, Costosa, Pescados y frutos de mar, Exótica, Familia, Gourmet, Una cocinera experta, Visitas, Plato Principal



