Médaillon de sol aux Agrumes

ingrédients

- g filets de sole
- Citrons, crus, sans pelure
- Oranage (jus et zeste)
- Jus de pamplemousse, blanc, cru
- à soupe Persil
- à soupe d'huile
- à thé Poivre
- MAGGI Tablette Arome 24(60X10g) SN SP

préparation

1. Mariner les filets de sol avec les zestes de citron et d'orange et le MAGGI Arôme.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les morceaux de sol. Réservez-les.
3. Ajouter le jus de citron, pamplemousse et d'orange. Porter le mélange à ébullition. Déposer les morceaux de sol dans la poêle et laisser mijoter 5 minutes sur feu moyen. Servez chaud, parsemé de persil ciselé et avec du riz sauté aux petits légumes.

31 Minutes

6

Nutrition

Les glucides	28,33 g
Énergie	426,64 kcal
Les graisses	25,87 g
Fibre	2,91 g
Protéine	20,34 g
Graisses saturées	5,05 g
Sodium	1082,47 mg
Les sucres	3,88 g