



## INGREDIENTES

- 1 kg de carne de vieiras Aligator
- Una cucharada sopera de salsa de soja
- Una cucharada sopera de zumo de limón
- Un diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Perejil o cilantro

---

## Vieiras a la plancha con soja y limón

---

 45 minutos

 Media

 4 Personas

---

### Como prepararlo

¡Felices fiestas, familia!

¿Cómo prueban las fiestas? ¡Esperamos que muy bien!

Hoy os proponemos una receta sencilla y ligera pero muy resultona: unas vieiras a la plancha con soja y limón.

Las vieiras son uno de los mariscos más valorados, no sólo por su característico sabor, sino por los grandes beneficios nutricionales que aportan. Son un alimento muy rico en proteínas y ácidos grasos omega-3.

¡Vamos a ello!

- En una sartén, añadir un poco de aceite, dorar el diente de ajo y retirarlo
- Secar, con un papel de cocina, la carne de vieiras, previamente descongeladas, y cocinarla un par de minutos por cada lado
- Retirar las vieiras
- Añadir el zumo de limón y la soja y dejar unir sabores
- Agregar las vieiras a la sartén, mezclarlo todo y añadir un poco de pimienta
- Servir y espolvorear perejil o cilantro para decorar

¡A disfrutar!

---





# FROIZ

Siempre a su servicio

