DORADA A LA ESPALDA

1 raciones | 25 min | Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
207 kcal	34 g
Grasas	Carbohidratos
7 g	1 g
Fibra	Sal
2 g	0.6 g

Ingredientes

- 200 g de dorada
- 5 g de aceite de oliva
- Ajo en polvo
- Perejil
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Secar la dorada con papel de cocina y comprobar que esté limpia.
2. Realizar un corte longitudinal si fuera necesario para abrirla.
3. Calentar una plancha o sartén amplia.
4. Añadir aceite de oliva y repartirlo por la superficie.
5. Colocar la dorada con la piel hacia abajo cuando la plancha esté bien caliente.
6. Cocinar hasta que la piel esté dorada y crujiente.
7. Dar la vuelta con cuidado y cocinar unos minutos más.
8. Añadir sal, ajo en polvo y perejil al gusto.
9. Retirar del fuego y servir caliente.

Consejos

- Seca muy bien la dorada antes de cocinar: es la clave para que la piel quede dorada y crujiente.
- Pon la plancha bien caliente y no muevas el pescado al principio para que se marque sin romperse.
- Cocina primero con la piel hacia abajo: ayuda a proteger la carne y mejora el acabado crujiente.

- Para servir más “gourmet”, deja reposar 1–2 minutos fuera del fuego antes de salar y espolvorear ajo en polvo y perejil.
- Si la pieza es más gruesa, termina con unos minutos extra a fuego medio para que llegue al punto sin quemar la piel.