

# DORADA A LA ESPALDA

1 raciones

25 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

**Energía**

**207 kcal**

**Grasas**

**7 g**

**Fibra**

**2 g**

**Proteínas**

**34 g**

**Carbohidratos**

**1 g**

**Sal**

**0.6 g**

## Ingredientes

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

# 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.