

# DORADA A LA SAL

4 raciones

30 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco



## Información nutricional

Valores por ración

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| <b>Energía</b>  | <b>Proteínas</b>     |
| <b>182 kcal</b> | <b>41 g</b>          |
| <b>Grasas</b>   | <b>Carbohidratos</b> |
| <b>3 g</b>      | <b>g</b>             |
| <b>Fibra</b>    | <b>Sal</b>           |
| <b>g</b>        | <b>0.4 g</b>         |

## Ingredientes

- 1500 g de dorada (1 unidad)
- 1500 g de sal gorda
- 1 clara de huevo

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Enjuaga la dorada y sécala bien con papel de cocina.
- 2** Precalienta el horno a 200 °C.
- 3** Monta ligeramente la clara y mézclala con la sal gorda para compactarla.
- 4** En una bandeja con papel, haz una cama de sal de 1 cm, coloca la dorada y cúbreala bien con el resto de sal, presionando y salpicando unas gotas de agua por encima.
- 5** Hornea con calor arriba y abajo durante 20 minutos y deja reposar 5 minutos con el horno apagado.
- 6** Rompe la costra con cuidado, retira la sal y limpia el pescado de piel y espinas; sirve.

## THERMOMIX

- 1** Coloca la mariposa si lo prefieres para facilitar el batido.
- 2** Añade la clara al vaso y bate. **10 seg / vel 4**
- 3** Agrega la sal gorda y mezcla para humedecerla con la clara. **10 seg / vel 3**
- 4** Precalienta el horno a 200 °C.
- 5** Prepara en la bandeja una cama de sal de 1 cm.
- 6** Acomoda la dorada y cúbreala con el resto de sal, presionando y salpicando unas gotas de agua.
- 7** Hornea 20 minutos.
- 8** Deja reposar 5 minutos con el horno apagado.
- 9** Rompe la costra, retira la sal y limpia el pescado de piel y espinas.

## Consejos

- Pide la dorada preparada para hacer a la sal (limpia por dentro) y sécala muy bien antes de cubrirla: así la sal se compacta mejor.
- Mezcla la sal gorda con la clara solo lo justo para que “apelmaze”; si queda demasiado húmeda, la costra se vuelve pesada y difícil de romper.
- Mantén la “cama” de sal de aproximadamente 1 cm y presiona al cubrir para que no queden huecos por donde pueda entrar la sal.
- Respeta el reposo con el horno apagado: ayuda a que el calor se distribuya y la carne quede más jugosa.
- Para ajustar tiempos, guíate por el tamaño de la pieza: mejor quedarse corto y añadir unos minutos que pasarse y resecar el pescado.