

DORADA A LAS FINAS HIERBAS

1 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco



Información nutricional

Valores por ración

| | |
|-----------------|----------------------|
| Energía | Proteínas |
| 206 kcal | 35 g |
| Grasas | Carbohidratos |
| 7 g | 1 g |
| Fibra | Sal |
| 1 g | 1.1 g |

Ingredientes

- 200 g de dorada
- 20 g de zumo de limón
- 5 g de aceite de oliva
- Finas hierbas
- Sal
- Pimienta

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pide al pescadero una dorada de ración abierta, sin escamas ni tripas.
- 2** Lava la dorada, escurre y seca con papel de cocina.
- 3** Salpimienta, unta con el aceite y cubre con finas hierbas; si puedes, deja macerar unas horas para más sabor.
- 4** Calienta la plancha y cocina primero por el lado de la piel 5-8 minutos, sin añadir aceite.
- 5** Da la vuelta con espátula y cocina 5-8 minutos más, hasta que esté hecha.
- 6** Rocía con el zumo de medio limón y sirve.

Consejos

- Para más sabor, deja la dorada cubierta con el aceite y las finas hierbas durante unas horas (o toda la noche) antes de cocinarla.
- Cocina primero por el lado de la piel y evita moverla demasiado: así se dora mejor y se pega menos.
- Ajusta el tiempo según el grosor: si es una dorada muy fina, reduce unos minutos para que quede jugosa.
- Añade el limón al final (justo antes de servir) para mantener el toque fresco y que la dorada no se reseque.