

DORADA EN BUENA COMPAÑÍA

3 raciones

20 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
316 kcal	35 g
Grasas	Carbohidratos
17 g	4 g
Fibra	Sal
1 g	1.1 g

Ingredientes

- 600 g de dorada
- 150 g de [pisto-casero](#)
- 150 g de [ensaladilla-de-pimientos-asados](#)
- 60 g de limón
- 20 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** Salpimenta, 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, rocía con el zumo de medio limón.
- 6** Sirve con [pisto-casero](#) y [ensaladilla-de-pimientos-asados](#).

Consejos

- Si tienes tiempo, deja la dorada ya salpimentada con el aceite y las finas hierbas durante unas horas para intensificar el aroma.
- Para un emplatado más “gourmet”, coloca el pisto y la ensaladilla de pimientos en pequeñas quenelles o montoncitos separados.