DORADA EN PAPEL DE HORNO A LA PLANCHA

1 raciones | 7 min | Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
206 kcal	34 g
Grasas	**Carbohidratos**
7 g	1 g
Fibra	**Sal**
g	0.6 g

Ingredientes

- 200 g de dorada
- Hierbas aromáticas
- Pimentón dulce
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Secar la dorada con papel de cocina y comprobar que esté limpia.
2. Colocar la dorada sobre una hoja de papel de horno.
3. Añadir sal al gusto.
4. Espolvorear pimentón dulce por ambos lados.
5. Incorporar las hierbas aromáticas.
6. Regar con aceite de oliva.
7. Cerrar el papel formando un paquete bien sellado.
8. Calentar una plancha a fuego medio.
9. Colocar el paquete sobre la plancha caliente.
10. Cocinar hasta que la dorada esté tierna y bien hecha por dentro.
11. Abrir el papel con cuidado y servir caliente.

Consejos

- Mantén la plancha a fuego medio: si está demasiado fuerte, el papel puede oscurecerse rápido antes de que el interior se haga.
- Deja reposar 1 minuto el paquete fuera del fuego antes de abrir: el vapor termina de asentar la cocción y evitas que se rompa el pescado al servir.