

JIBIA A LA PLANCHA

1 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía

204 kcal

Grasas

8 g

Fibra

g

Proteínas

34 g

Carbohidratos

6 g

Sal

1.2 g

Ingredientes

- 200 g de jibia
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Limpiar la jibia retirando la piel, las vísceras y la pluma interior.
- 2** Lavar la jibia bajo agua fría y secarla con papel de cocina.
- 3** Realizar unos cortes superficiales en la superficie para que no se encoja.
- 4** Calentar una plancha o sartén con aceite de oliva.
- 5** Colocar la jibia cuando la superficie esté bien caliente.
- 6** Cocinar la jibia por ambos lados hasta que esté dorada y tierna.
- 7** Añadir sal al final de la cocción.
- 8** Retirar del fuego y servir caliente.

THERMOMIX

- 1** Limpiar la jibia retirando la piel, las vísceras y la pluma interior.
- 2** Lavar la jibia bajo agua fría y secarla.
- 3** Colocar la jibia en el recipiente Varoma.
- 4** Añadir agua al vaso y colocar el Varoma en su posición.
- 5** Cocinar la jibia al vapor hasta que esté tierna. **20 min / Varoma / vel 1**
- 6** Retirar la jibia y secarla ligeramente.
- 7** Calentar una sartén con aceite de oliva.
- 8** Marcar la jibia en la sartén hasta que esté dorada.

9 Añadir sal antes de servir.

10 Servir caliente.

Consejos

- Seca muy bien la jibia antes de cocinar: así dora mejor y no “cuece” en su propio agua.
- Haz cortes superficiales para evitar que se encoja y para que el calor penetre de forma uniforme.
- Plancha muy caliente: marca rápido para lograr dorado sin endurecerla.
- Sala al final, como en la receta, para no soltar agua durante el cocinado.
- Si notas que queda dura, probablemente se ha pasado de tiempo: reduce el cocinado y prioriza un marcado breve.