

PESCADO A LA SARTÉN

1 raciones

30 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
245 kcal	34 g
Grasas	Carbohidratos
9 g	8 g
Fibra	Sal
3 g	1.7 g

Ingredientes

- 200 g de pescado blanco
- 200 g de tomate maduro
- 5 g de aceite de oliva
- Albahaca
- Orégano
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Si el pescado es fresco, lávalo y escúrralo muy bien.
- 2** Si es congelado, descongélalo la noche anterior en la nevera; una descongelación lenta conserva mejor los nutrientes.
- 3** Una vez descongelado, lávalo, sécalo con papel de cocina y salpimenta.
- 4** Pela los tomates y reserva.
- 5** Calienta el aceite en una sartén, marca el pescado unos segundos por cada lado, cúbrelo con rodajas de tomate y espolvorea albahaca y orégano.
- 6** Tapa y cocina a fuego lento unos 30 minutos, moviendo la sartén de vez en cuando para que no se pegue.
- 7** Cuando el tomate esté bien deshecho, aparta y sirve caliente.

Consejos

- Elige un pescado blanco firme (en lomos) para que no se rompa al marcarlo en la sartén.
- Seca bien el pescado antes de cocinar: mejora el dorado y evita que suelte agua.
- Si quieres una salsa más ligada, cocina destapado los últimos minutos para que el tomate reduzca un poco más (sin añadir nada extra).
- Para “meal prep”, guárdalo ya cocinado y recalientalo suave, tapado, para mantener la jugosidad.
- Ajusta el punto de hierbas (albahaca y orégano) al final para un aroma más fresco.