

# PESCADO AL LIMÓN

5 raciones

25 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

## Pescado blanco



### Información nutricional

Valores por ración

**Energía**

**171 kcal**

**Grasas**

**7 g**

**Fibra**

**g**

**Proteínas**

**26 g**

**Carbohidratos**

**2 g**

**Sal**

**1.4 g**

## Ingredientes

- 800 g de pescado blanco
- 200 g de zumo de limón
- 125 g de agua o caldo de pescado
- 20 g de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- Perejil fresco
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava el pescado y escúrralo muy bien.
- 2** Pela y pica los ajos al gusto.
- 3** Calienta el aceite en una sartén y sofríe los ajos sin que se quemen.
- 4** Incorpora el pescado y sella por ambos lados.
- 5** Añade el zumo de limón y el agua o caldo; tapa y cocina a fuego medio unos 15 minutos, hasta que el pescado esté en su punto.
- 6** Variante de macerado: deja el pescado 4-5 horas con ajo, sal, perejil, limón y aceite; cocina con el zumo y el agua, tapado, unos 20 minutos, y deja reposar 5 minutos antes de servir.

---

## Consejos

- Elige un pescado blanco firme para que mantenga mejor la forma durante la cocción.
- Para un sabor más redondo, prueba la **\*\*variante de macerado\*\*** (4-5 horas) antes de cocinar.
- Si buscas una salsa más suave, cocina tapado y deja reposar unos minutos antes de servir para que se asiente.
- Ajusta el punto final controlando el tiempo (aprox. 15 min de cocción) según el grosor del pescado.