PESCADO BLANCO A LA PLANCHA

1 raciones **12 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
207 kcal	32 g
Grasas	**Carbohidratos**
9 g	g
Fibra	**Sal**
g	1.2 g

Ingredientes

- 200 g de pescado blanco
- 5 g de aceite de oliva
- Pimienta molida
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Sacar el pescado blanco del frigorífico y secarlo con papel de cocina.
2. Comprobar que el pescado blanco esté limpio y sin espinas.
3. Calentar una plancha o sartén amplia.
4. Añadir aceite de oliva y repartirlo por la superficie.
5. Colocar el pescado blanco cuando la plancha esté bien caliente.
6. Cocinar el pescado blanco por un lado hasta que esté dorado.
7. Dar la vuelta con cuidado y cocinar por el otro lado hasta que esté en su punto.
8. Añadir sal y pimienta molida al final de la cocción.
9. Retirar del fuego y servir caliente.

Consejos

- Seca muy bien el pescado antes de ponerlo en la plancha para evitar que se cueza en lugar de dorarse.
- Utiliza una plancha bien caliente y no lo muevas hasta que se forme una ligera costra.
- Añade el limón al final para conservar mejor su frescor y evitar que el pescado se reseque. Si el filete tiene piel, colócalo primero con la piel hacia abajo para que quede crujiente.

- Ajusta el tiempo según el grosor: el pescado blanco se cocina rápido y puede perder jugosidad si se pasa.