

# PESCADO BLANCO A LA PLANCHA

1 raciones

12 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**207 kcal**

Grasas

**9 g**

Fibra

**g**

Proteínas

**32 g**

Carbohidratos

**g**

Sal

**1.2 g**

## Ingredientes

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

# 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.