

PEZ ESPADA A LA PLANCHA

1 raciones

8 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
265 kcal	36 g
Grasas	Carbohidratos
14 g	1 g
Fibra	Sal
g	1.5 g

Ingredientes

- 200 g de pez espada
- 5 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Perejil fresco
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Sacar el pez espada del frigorífico y secarlo con papel de cocina.
- 2** Comprobar que el pez espada esté limpio y sin espinas.
- 3** Calentar una plancha o sartén amplia.
- 4** Añadir aceite de oliva y extenderlo por la superficie.
- 5** Colocar el pez espada cuando la plancha esté bien caliente.
- 6** Cocinar el pez espada por un lado hasta que esté dorado.
- 7** Dar la vuelta con cuidado y cocinar por el otro lado hasta que esté hecho por dentro.
- 8** Añadir sal al final de la cocción.
- 9** Retirar del fuego y servir caliente.

Consejos

- Seca muy bien el pez espada antes de cocinarlo: así dora mejor y no “cuece” en su propio jugo.
- Plancha muy caliente al inicio y fuego medio después: ayuda a sellar sin resecar el interior.
- Sala al final (como en la receta) para mantener la jugosidad y evitar que suelte agua durante la cocción.
- Pica el ajo muy fino y añádelo al final con el perejil para que perfume sin amargar.