

# ROSADA A LA PLANCHA

1 raciones

12 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**237 kcal**

Grasas

**8 g**

Fibra

**g**

Proteínas

**42 g**

Carbohidratos

**g**

Sal

**1.2 g**

## Ingredientes

- 200 g de rosada
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Sacar la rosada del frigorífico y secarla con papel de cocina.
- 2** Comprobar que la rosada esté limpia y sin espinas.
- 3** Calentar una sartén o plancha con aceite de oliva.
- 4** Colocar la rosada cuando la superficie esté bien caliente.
- 5** Cocinar la rosada por un lado hasta que comience a dorarse.
- 6** Dar la vuelta con cuidado y cocinar por el otro lado hasta que esté hecha por dentro.
- 7** Añadir sal al final de la cocción.
- 8** Retirar del fuego y servir caliente.

---

## Consejos

- Ajusta el punto según grosor: filetes finos necesitan muy poco tiempo; si son más gruesos, baja un poco el fuego tras el primer dorado para que se haga por dentro sin quemar la superficie.