



PESCADO A LA PLANCHA

INGREDIENTES:

- Pescado, por ejemplo, "lenguado".
- Ajos.
- Perejil.
- Aceite de oliva suave, virgen extra. Sal.

INDICACIONES:

- *Consejo: el pescado debe congelarse por lo del "bicho" ese Anisakis. Se debe descongelar en la nevera, ya que si es fuera es muy brusco el cambio de temperatura.
- Lavamos el pescado y con un paño le quitamos el agua
- Pelamos y picamos muy pequeñitos los ajos y el perejil, lo echamos en un mortero con un poquito de sal y aceite, machacándolo muy bien.
- Echamos un poquito de pimienta y la mezcla del mortero.
- A continuación en una sartén ponemos muy poquito aceite de oliva y ponemos el pescado.
- Cuando veamos que el pescado está dorado le damos la vuelta.
- Acompañamiento: ensalada de tomate natural, como por ejemplo la ensalada de huevo duro, tomate y atún.

