

Pescado Blanco



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 25 a 30 minutos

Ingredientes:

4 filetes de huachinango medianos

4 dientes de ajo en lámina o picado muy pequeño

4 cc de aceite de girasol

1 cs de jugo de jengibre (Ver receta)

1 cc de romero fresco

Sal marina

4 cs de daikon rallado con unas gotitas de salsa de soya (conocido como rábano japones, o puedes sustituirlo por nabo blanco o rabanitos)

El paso a paso:

1. En una sartén pon a freír el ajo en el aceite hasta que se dore.
2. Retira el ajo a un platito.
3. En una olla aparte hierva agua, apaga el fuego y mete los filetes de pescado, uno por uno, 5 segundos cada uno, y se sacan. Ayúdate con una pinza o un colador. El objetivo es quitarles el olor fuerte característico.
4. Fríe los filetes en la misma sartén donde doraste el ajo. Les das vuelta y vuelta, agrega el jugo de jengibre, una pizca de romero y el ajo que tenías apartado, bien repartido en los 4 pescados.

NOTA:

Siempre que comas pescados, ralla daikon y agrégale unas gotitas de salsa de soya, y sírvelo en el mismo plato; te ayudará a disolver toxinas del pescado y digerirlo mejor.

Hoja 1 de 1