



# El pescado



La cantidad por persona varía, pero se calculan unos 150 gr. o 200 gr. en crudo.



- En pescados grandes, es recomendable utilizar lomos.
- El pescado no debe cocerse más de lo requerido.
- Suele servir de punto de referencia que, cuando esta hecho, se despega de las espinas fácilmente.



## Tournedós de rape y salmón



- Rodear el medallón de rape con una tira de supremas de salmón y fijarla con un palillo.
- Salar y ponerlas con un poco de mantequilla en el horno a 180°C , durante unos 6 minutos.
- Se nota que ya está cocido, en que el rape toma un color blanco opaco.

# Lenguadinas al horno



- Pedir en la pescadería que nos las limpien.
- Poner el pescado en una lata de horno, con papel antiadherente, con unos trozos de mantequilla y vino blanco o cava y unas gotas de limón. Salarlas.
- Meter a horno fuerte (180°C) de 5 a 10 minutos.

# Rollitos de merluza

- Meterlos en el horno con aceite, zumo de limón y perejil.
- Si se desea puede añadirse un poco de vino blanco.
- Cocerlos a horno fuerte 190° C. 8 minutos.





# Dorada al horno con patatas



- Se pelan las patatas y se parten en rodajas.
- Se sazonan y se ponen en una lata de horno, con un chorro de aceite.
- Se meten 20 minutos a horno caliente. (180° C. ).
- Hacer en las doradas dos incisiones, en las que se introducen unos gajos de limón.
- Meter en una fuente de horno un lecho de las patatas asadas, cubiertas con aceite y perejil y encima colocar las doradas.
- Cocerlas en el horno a 180°C durante 12 minutos.

Boquerones ,sardinas y pescadillas



# Pescado frito



- Una vez limpios se rebozan con:
  - harina y huevo;
  - harina sola;
  - harina, huevo y pan rallado.
- Se fríen en abundante aceite caliente.
- Se escurren sobre un papel absorbente y se sirven recién hechos.



## Otros pescados más utilizados



atún



lubina



rodaballo



besugo



trucha



gallo



[www.aulahogar.com](http://www.aulahogar.com)