

Receta de Dorada a la Plancha

11 Dic 2017



Buenos días a tod@s, espero que este fin de semana festivo lo hayáis pasado estupendamente, por eso para este lunes os dejo una receta de pescado muy rico y con pocas calorías, se trata de una **Dorada a la Plancha**, este es un pescado muy rico en vitaminas, minerales y fibra, por lo tanto muy sano y saludable.

Ingredientes

- Doradas (una por comensal)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida
- Perejil

Modo de Preparación

1. Limpiar las doradas y abrirlas por la mitad
2. Ponerles un poco de sal y pimienta
3. Poner una sartén plancha al fuego con un poquito de aceite de oliva
4. Colocar las doradas en la plancha primero por el lado de la piel y espolvorear un poco de perejil picado
5. Después darlas la vuelta para que se doren por el otro lado
6. Servir acompañadas de unas patatas fritas y unas rodajas de limón y...buen provecho!!!