

Receta de Raya en Salsa Verde

19 Jul 2019



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una estupenda receta de pescado, se trata de **Raya en Salsa Verde**, un rico plato para toda la familia muy fácil de preparar y muy sano para vuestra dieta.

Ingredientes

- Raya (cuatro piezas o más según comensales)
- Ajos (dos dientes)
- Aceite de oliva
- Vino blanco (un vasito)
- Harina (tres o cuatro cucharadas)
- Caldo de pescado (200 ml)
- Sal
- Pimienta
- Perejil picado
- Sal Maldon

Modo de Preparación

1. Salpimentar y enharinar las piezas de raya
2. En una sartén amplia, poner el aceite, los dientes de ajo picados, el caldo de pescado y el vino blanco
3. Meter las piezas de pescado y dejar que se hagan, unos dos minutos por cada lado
4. Sacar el pescado y reservarlo
5. Espolvorear perejil picado sobre la salsa y remover para que ligue bien la salsa
6. Servir el pescado con la salsa y espolvorear un poco de sal maldón y....buen provecho!!!