

Receta de Cazón a la Plancha con Ensalada

26 Jul 2018



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta de **Cazón a la Plancha con Ensalada**, el cazón es un pescado blanco que no tiene apenas grasa y a nivel de vitaminas destacan la B12 y la riboflavina, se puede consumir de varias formas pero hoy os recomiendo hacerlo a la plancha y acompañarlo de una rica ensalada.

Ingredientes

- Cazón en rodajas (según comensales)
- Aceite de oliva
- Dientes de ajo (uno o dos)
- Perejil picado
- Sal
- **Para la ensalada:**
- Lechuga
- Tomate
- Pimiento verde
- Maíz dulce
- Aceite
- Vinagre
- Sal

Modo de Preparación

1. Lavar las rodajas de cazón y ponerlas a escurrir sobre papel absorbente
2. En el mortero machacar los ajos y el perejil y poner un chorro de aceite, remover para mezclarlo bien
3. Poner un poco de sal a las rodajas de cazón por ambos lados
4. En una plancha o sartén al fuego, poner las rodajas de cazón y rociarlas con el majado del mortero
5. Darlas la vuelta hasta que se hagan por ambos lados y queden doraditas
6. Lavar y picar la lechuga, los tomates y el pimiento verde, añadirle unos granos de maíz, aliñar a vuestro gusto con aceite, sal y vinagre
7. Servir las rodajas de cazón acompañadas de la ensalada y....buen provecho!!!