

Rodaballo a la plancha



¿Que necesitamos?

- 1 rodaballo mediano
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- perejil
- sal
- 1 limón



Preparación:

- Picamos ajo, perejil y adobamos el rodaballo. Exprimimos medio limón y echamos un poco de sal.
- Ponemos el rodaballo a cocinar en una sartén caliente o en una plancha eléctrica, sobre un chorro de aceite de oliva.
- Le vamos dando la vuelta un par de veces hasta que coja un color dorado. No es necesario cocinarlo mucho, tiene un punto jugoso, pero es bueno hacerlo incluso por los lados del corte.
- Servimos con medio limón que exprimiremos por encima del rodaballo y la guarnición que en este caso es brécol previamente cocido con agua, sal y un chorrito de aceite.



Sugerencia de presentación

- Puede acompañarse con unas patatas fritas y salsa de ajo. Está delicioso.
- Unas verduras cocidas, tipo brécol, le dan un equilibrio ya que el rodaballo de por sí es jugoso.