

Pescado asado al microondas



Podemos hacer esta receta al horno convencional precalentando a 180°C y horneando durante 10 minutos, en este caso podremos utilizar papel de hornear o papel de aluminio (este último no se puede usar nunca en el microondas).

Dedicación : 1 minuto

Cocción :
3 minutos de
horno-microondas

Cantidad : 1 ración

Ingredientes :

- Una caballa o pescado
- Chorizo
- Queso semicurado
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- pizca de sal (opcional)
- Papel de hornear

- 1 Limpiamos el pescado quitando la cabeza y la espina, con especial atención a la zona de la tripa en la que se acumulan muchas espinas sueltas. La abrimos a la mitad en dos filetes. Lavamos y escurrimos. También podemos pedir las limpias de este modo en la pescadería.
- 2 Comenzamos extendiendo una lamina de papel de hornear, en la parte central ponemos una línea de aceite de oliva, y sobre él ponemos el pescado sin espinas y abierto a la mitad, espolvoreamos un poco de pimienta negra, unos taquitos de chorizo, unos tacos de queso y cerramos el pescado. Este método de cocción se llama al papillote (al papel) y se cocina en su propio jugo. Por último echamos un chorro de aceite de oliva y si lo deseamos una pizca de sal.
- 3 Envolvemos con el papel de hornear, doblamos en los lados para que no salga el vapor. Lo colocamos en un plato, le damos la vuelta, con los dobletes hacia abajo. Lo cocinamos al microondas durante 2 minutos a potencia media unos 600-700 watio. Pasado ese tiempo con cuidado le damos la vuelta y cocinamos otro minuto más para que se haga bien por ambos lados. Sacamos y servimos aprovechando toda la salsa y el jugo que ha soltado. Y aquí lo tenemos, no podéis olerlo pero está de vicio. Rápido, sencillo y fácil.

más recetas en

Cocina en video.com