

CAZÓN O PESCADO EN ADOBO



| Fácil



| 30 min.



| 5 raciones



| 2,8 €/ración

INGREDIENTES

- 800 g musola o cazón
- 2 dientes de ajo
- 1 cs de comino en polvo
- 1 cc de pimentón dulce
- 1 cc de orégano
- 1/2 litro de agua
- 150 ml vinagre
- Caldo de pescado
- Harina
- 6 ramas perejil
- Aceite de girasol
- Sal



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



PESCADO




DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

ELABORACIÓN

1. Cortar el pescado en trozos del tamaño deseado.
2. Mezclar los demás ingredientes en un recipiente, a excepción del perejil.
3. Dejar el pescado en adobo durante 24 horas y mantener en refrigeración.
4. Ecurrir el pescado, pasar por harina y freír en abundante aceite.
5. Colocar el pescado sobre papel de cocina para eliminar el exceso de aceite. Servir acompañado con perejil picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 239 Kcal	hidratos de carbono 7,2 g	azúcares 0,2 g	Grasas 14,5 g	grasas saturadas 2,3 g	Proteínas 19,7 g	Fibra 0,4 g	Sal 0,8 g
---	----------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si sobra adobo después de la receta, guárdalo. Puedes utilizarlo para marinar otros pescados o carnes en un futuro.
- Marina todo el pescado que has comprado, si sobra algo después de la receta, ¡Congélalo en porciones para comer en un futuro!

CONSEJOS CONSCIENTES

- Si sobra aceite después de freír el pescado, déjalo enfriar y llévalo a un punto limpio o centro de reciclaje de aceite para su correcto tratamiento.
- El pescado es una rica fuente de proteína y ácidos grasos omega-3 que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.