



BIENMESABE

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 6-8h macerar 3-4 min

Ingredientes

Cazón: 500 g (se puede utilizar esta receta para otro pescado o pechuga de pollo)

Ajo: 2 dientes

Vinagre de jerez: 50 ml

Laurel: 2 hojas

Pimentón dulce: 1 cucharadita

Comino grano: 1 cucharadita

Orégano seco: 1 cucharadita

Sal: ½ cucharadita más o menos

Agua: 150 ml

Harina: para el rebozado

Aceite de oliva extra virgen: para freír (se puede usar también girasol)



Preparación

1. Cortar la rodaja de cazón en tacos del tamaño de un bocado.
2. Poner en un mortero el comino, la sal y los ajos sin pelar. Majar bien.
3. Añadir el pimentón dulce, el orégano y el vinagre, mezclar todo y verter sobre el bol con los tacos de cazón.
4. Partir las hojas de laurel en 2 o 3 trozos y añadir al bol.
5. Añadir el agua y remover todo bien hasta que prácticamente todo el pescado quede sumergido.
6. Macerar durante al menos de 6 a 8 horas. (se puede dejar desde la noche anterior, en este caso conviene añadir algo más de agua para que no quede demasiado ácido).
7. Una vez macerado el cazón, disponer en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de agua.
8. Rebozar en harina muy bien por todos lados.
9. Poner al fuego una sartén con abundante aceite. Cuando el aceite esté bien caliente (fuego fuerte 180º), freír en tandas pequeñas durante 3-4 minutos.
10. Colocar en una fuente sobre papel absorbente para eliminar exceso de aceite.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Bienmesabe	Pescados y Mariscos	01	21-12-2024	1 de 1

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.