



## PESCADO ADOBADO

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO  
Básico 20min 10 min

### Ingredientes

**Pescado:** 1 kg  
**Pimienta molida:** al gusto  
**Ajo:** 1 diente  
**Harina:** al gusto  
**Pimentón:** al gusto  
**Aceite de oliva:** al gusto  
**Sal:** al gusto  
**Orégano:** al gusto



### Preparación

1. Limpiar bien el pescado, eliminando la piel y las espinas.
2. Partirlo en trozos medianos y colocarlo en un recipiente.
3. Pelar el diente de ajo y machacarlo en un mortero.
4. Sazonar el pescado con sal y pimienta.
5. Añadir al mismo recipiente el pimentón, el ajo machacado, un poco de orégano y un chorrito de aceite.
6. Remover bien para que el adobo se extienda por todo el pescado.
7. Dejar reposar unas cuantas horas.
8. Sacar los trozos de pescado, escurrirlos y pasarlos por harina.
9. En una sartén con abundante aceite bien caliente, freír el pescado hasta que quede dorado.

### Notas

- *Acompañarlo con limón partido en cuartos a la hora de servir.*

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Pescado adobado	Pescados y Mariscos	01	21-02-2026	