

Síntoma: Disminución del sabor

Receta: Tacos de pescado adobados y fritos

- Ingredientes para una ración:

- 120 g de rape
- ½ limón
- 1 diente de ajo
- Harina
- Pan rallado
- Huevo
- Orégano, Perejil y sal
- Aceite de oliva virgen



- Elaboración:

1. Pedir en la pescadería que limpien el rape y que lo corten a tacos de unos 3 cm.
2. Picar el perejil.
3. Mezclar el zumo de ½ limón con el orégano, el perejil picado, el diente de ajo entero machacado y la sal.
4. Colocar en un recipiente ancho el rape, añadir la mezcla anterior, remover y dejar marinar durante 30 minutos en la nevera.
5. Rebozar el pescado primero con harina, después con huevo y finalmente con pan rallado. Freír en una sartén con abundante aceite de oliva. Es importante que el aceite esté muy caliente para disminuir su absorción.
6. Escurrir sobre papel absorbente y servir.