Teresa



PLATS PRINCIPALS

Peix a la planxa sense embrutar

15min 1 ració

Ingredients

- Filets de peix, millor amb pell
- Sal al gust
- Pebre al gust
- Oli, unes gotes
- Paper de forn
- Julivert o herbes al gust (opcional)

Elaboració

1. Retallar un tros de paper de forn que cobreixi la planxa
2. Untar el paper amb unes gotes d'oli
3. Escalfar bé la planxa a foc de mitja potència
4. Posar sal i pebre al gust
5. Posar els filets pel cantó sense pell
6. Coure uns 5 minuts, fins que estigui ben torrat
7. Girar i coure 5 minuts més, vigilant que no s'enganxi
8. Afegir julivert o herbes al gust si es vol
9. Quan estigui cuit, treure el paper i llençar-lo

RECOMANACIONS

Pots utilitzar una paella o una planxa velles. Vigila que no s'enganxi.

Fet amb CookNest