Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Como Cocinar Pescado



Hervido y plancha son dos técnicas muy fáciles para cocinar el pescado.

Hervido: Cocinar con líquido retiene el jugo del pescado, especialmente los filetes sin piel.

En la olla o sartén, pon suficiente líquido (agua o caldo y vino) para cubrir el pescado y calienta a fuego medio. Con cuidado, añade el pescado. Tapa y cuando la Vapo-Valve™ haga clic, retira la olla del fuego. No levantes la tapa. Cocina 10 minutos por cada 2,5 cm de espesor en la parte más gruesa.

Plancha: Esta técnica funciona mejor para filetes de pescado o pescados enteros pequeños.

A) Pon el pescado y una pequeña cantidad de líquido (vino, caldo, salsa o lo que la receta requiera) en la sartén. Tapa y cocina a fuego medio hasta que la Vapo-Valve™ haga clic, baja el fuego y cocina hasta que el pescado esté hecho. Cocina 10 minutos por cada 2,5 cm de espesor en la parte más gruesa.

B) Calienta la sartén a fuego medio de2 a 3 minutos, hasta que al salpicar unas gotas de agua, estas formen perlitas que se deslizan por su superficie. Agrega el pescado, tapa y cocina hasta que Vapo-Valve™ haga clic. Baja el fuego y cocina hasta que el pescado esté hecho, unos 10 minutos por cada 2,5 cm de espesor en la parte más gruesa.

Valoración: