

Pargo Rojo al Sartén con Gremolata de Eneldo y Pan Rallado

Tiempo total - 20 minutos (Rinde 4 porciones)

Ingredientes:

2 dientes de ajo
2 cucharaditas de eneldo fresco
1 limón, para la cáscara
3 cucharadas de aceite de oliva, divididas
1/2 taza de pan rallado panko
1 cucharadita de sal kosher, dividida
4 filetes (de 6 oz) de pargo rojo (alrededor de 1 1/2 lb)

Pasos:

1. Machaca el ajo y el eneldo. Ralla la cáscara de limón (1 cucharadita). Precalienta un sartén grande, a fuego medio, de 2 a 3 minutos. Vierte 2 cucharadas de aceite en el sartén, luego añade el pan rallado; cocina de 2 a 3 minutos, revolviendo frecuentemente, o hasta que esté ligeramente tostado.
2. Añade el ajo al sartén; cocina de 2 a 3 minutos, o hasta que el ajo esté fragante y el pan rallado se dore. Transfiere la mezcla a un tazón pequeño; mezcla con la cáscara de limón, el eneldo y 1/4 cucharadita de sal.
3. Limpia el sartén, luego colócalo a fuego medio-alto. Vierte la cucharada de aceite restante en el sartén. Sazona el pescado con 3/4 cucharadita de sal restante (lávate las manos). Añade el pescado al sartén; cocina de 2 a 3 minutos, por cada lado, o hasta que la carne se torne opaca y se separe fácilmente. Sirve el pescado con la mezcla de pan rallado por encima.

Nota: Siempre revisa el pescado para retirar las espinas y cocínalo a una temperatura interna de 145°F.

Cantidad por cada 1/4 de receta: Calorías 230, Grasa Total 12g, Grasas Saturadas 1.5g, Grasas Trans 0g, Colesterol 40mg, Sodio 540mg, Carbohidratos 6g, Fibra 0g, Azúcar Total 0g (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 23g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 10%