

Cómo freír pescado: consejos prácticos y pasos

22 may 2024



Se acerca la temporada de terraceo y pescaíto frito. Si tienes la intención de hacerlo en casa, aunque parezca la receta más simple del mundo, aquí te damos algunos consejos clave para freír pescado de forma perfecta.

Tiempo de fritura

El tiempo de fritura siempre dependerá del producto que se esté friendo: el tipo de pescado y el grosor o tamaño. A ojo, puedes calcular unos 3 minutos por lado o esperar que estén dorados por fuera.

Los boquerones y los calamares, que son los pescados más populares en las frituras, tienen el tiempo de fritura más corto: 1-2 minutos por lado. Los chanquetes, unos 2-3 minutos y los filetes medianos de merluza, unos 3-4 minutos por lado.

¿Cómo tiene que estar el aceite?

Para alcanzar el equilibrio óptimo del pescado frito, debes esperar que el aceite esté caliente, entre 180 y 210 grados. De esta manera, el pescado queda crujiente por fuera y tierno y sabroso por dentro.

No menos importante es el aceite con el que se fríe el pescado. La utilización de un aceite de oliva virgen o el virgen extra mejora la calidad de la fritura tanto a nivel saludable como de sabor. Lo bueno de utilizar este aceite también es que a altas temperaturas aumenta el volumen, por lo tanto, necesitarías menor cantidad para cocinar.

¡No usar el mismo aceite de otras frituras porque altera el sabor!

¿Cuál es la mejor harina para freír pescado?

La elección de la harina debería ser al gusto del consumidor o según las necesidades nutricionales específicas. Sin embargo, a la hora de hacer una buena fritura de pescado, lo ideal sería emplear solo harina de trigo o harina especial para fritura de pescado sin huevo, para proporcionar una capa ligera, consistente y evitar que el pescado no quede crujiente.

¡Un método sencillo consiste en incorporar harina de trigo en un táper, poner el pescado sin exceso de agua y agitarlo formando la capa justa de harina adherida al pescado!

¿Qué hacer para que no se pegue el pescado en la sartén?

Lo mejor es utilizar una sartén grande con abundante aceite de oliva que cubra todo el pescado para que se fría bien por los dos lados. La cantidad de aceite también determinará que no se te pegue la fritura en el fondo de la sartén.

Otro truco para que no se pegue durante la fritura es cocinar el pescado en pequeñas tandas, esto también hará que la temperatura del aceite no baje y el pescado se cueza.

Cómo freír pescado paso a paso

Si todavía te quedan dudas después de todos los consejos, te dejamos aquí el paso a paso sencillo para que puedas preparar en tu casa un buen pescaíto frito.

1. Lavar el pescado.
2. Secar el pescado con papel de cocina absorbente.
3. Enharinar el pescado y retirar el exceso de harina con la ayuda de un cedazo o un colador.
4. Calentar la sartén con abundante aceite.
5. Freír el pescado por tandas hasta que empiecen a dorarse. Retirar de la sartén y dejarlos escurrir en un plato encima de un papel absorbente.
6. Añadir sal y listo.

¡Ya puedes disfrutar desde casa de uno de los manjares de la cocina mediterránea!



PROPIEDADES DEL BACALAO Y BENEFICIOS PARA LA SALUD [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00039.xml>]

El bacalao es un pescado muy recomendado dentro de una dieta equilibrada por su aporte de nutrientes beneficiosos para la salud y su versatilidad en la cocina. Descubre aquí por qué el bacalao es tan preciado en la cocina y cuál es el mejor bacalao del

mundo.