

Besugo al estilo del Cantábrico

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 30 '
- 4



Comentario nutricional

El besugo es un pescado blanco por lo que contiene un bajo contenido de grasa y está recomendado para personas con el colesterol elevado.

Modo express

1. Salpimiente el pescado y corte los ajos en láminas.
2. Coloque un papel de horno en el fondo de la cubeta y disponga los besugos sobre él. Riéguelos con el aceite y espolvoréelos con un poco de pan rallado. Si no caben en la cubeta, córteles la cabeza.
3. Cierre la tapa y programe el menú Horno a 169º durante 20 minutos. Cuando finalice, compruebe que estén hechos, sáquelos y reserve.

4. Vierta en la cubeta el aceite e introduzca el ajo y la guindilla. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos y, cuando el ajo esté dorado, rectifique la sal, retírelo de la cubeta y mézclelo con el vinagre.
5. Abra los besugos, retire la espina central y dispóngalos en una fuente con el sofrito y el perejil picado por encima. Si lo desea, puede acompañarlos de unas patatas cocidas al vapor.