



Pescado Crujiente en Freidora de Aire

Tiempo de preparación: 10 minutos, repose 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 a 15 minutos

- 1 libra filetes de pescado blanco (tilapia, bagre, perca, etc.)
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/4 cucharadita chiles en polvo
- 1/4 cucharadita cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 taza de migas panko
- Rociador anti-adherente para cocinar

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. Coloque el pescado entre toallas de papel limpias para permitir que el agua se drene. Vuelva a lavarse las manos después de manipular el pescado crudo.
3. Cree un ensamblaje para cubrir el pescado. Primero, en un tazón pequeño, combine el ajo en polvo, el pimentón, el chile en polvo, la cebolla en polvo, la pimienta negra y la sal; reserve. Luego, en un molde o plato poco profundo, bata el huevo; reserve. Vuelva a lavarse las manos después de manipular el huevo crudo. Coloque las migas de panko en otro molde o plato poco profundo; reserve.
4. Cubra el pescado por ambos lados con aceite de oliva y espolvoree ambos lados con la mezcla de condimentos. Sumerja el pescado en el huevo cubriéndolo por ambos lados. A continuación, drague bien los filetes a través de la capa de panko por ambos lados. Deje reposar los filetes rebozados por 10 minutos antes de cocinarlos. Vuelva a lavarse las manos después de manipular el pescado crudo.
5. Precaliente la freidora de aire a 390 grados F mientras el pescado descansa. Cubra la canasta o molde de la freidora de aire con rociador para cocinar.



6. Agregue el pescado, teniendo cuidado de no llenar demasiado la canasta o molde (es posible que deba cocinar en porciones). Cocine de 10 a 13 minutos o hasta que alcance una temperatura interna de 145 grados F según lo medido en un termómetro para carne.
6. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas. Vuelva a calentar las sobras en la freidora de aire durante unos minutos para re-crujir la capa del pescado.

¿No tienes freidora de aire? No hay problema. Simplemente hornee estos en el horno a 400 grados F durante 12 a 15 minutos o hasta que alcancen una temperatura interna de 145 grados F según lo medido en un termómetro para carne.

Hace 4 porciones
Tamaño de la porción: 2 onzas
Costo por receta: \$7.72
Costo por porción: \$1.93



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

Datos nutricionales por porción:

230 calorías; 7 g total de grasa; 1.5 g de grasa saturada; 0 g grasa trans; 105 mg de colesterol; 260 mg de sodio; 16 g total de carbohidratos, 0 g de fibra; 1 g total de azúcares; 0 g de azúcares añadidas; 26 g de proteína; 20% Valor Diario de vitamina D; 2% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 8% Valor Diario de potasio

Fuente:

Brooke Jenkins, Extension Specialist, University of Kentucky Cooperative Extension Service

