

Pescaditos fritos



El [pescado](#) aporta [proteínas](#) de alta calidad, [minerales](#) (yodo, selenio, fósforo) y vitaminas (A y D). Además el [pescado azul](#) tiene grasas saludables ([omega 3](#)).

En niños hay que evitar los pescados azules grandes (atún fresco, emperador, marrajo), por la cantidad de mercurio. Mejor sardinas, boquerones, jurel o salmón.

El pescado frito es un plato típico mediterráneo. Es una receta muy fácil que nos recuerda los días de playa. Aunque los alimentos fritos no deben abundar en nuestra alimentación, este es un plato que, ocasionalmente nos podemos permitir, al ser muy sabroso y de gran agrado para los niños. Habitualmente se prepara con pescados pequeños: boquerones, pijotas, pescadilla, calamares, salmonetes.... Para que salga bien es importante utilizar una "harina especial para freír " (se adhiere bien al pescado y no absorbe mucho aceite). Si no se encuentra, usar harina de garbanzos.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES

- Pescados variados, pequeños y limpios (sin tripas, con o sin raspa según gustos).
- Harina de freír.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen

¿Cómo lo preparo?

Una vez el pescado limpio y seco, se sala ligeramente. Enharinar por tandas procurando que quede todo cubierto pero en una capa fina, sacudiendo el exceso de harina para que no la suelte en la sartén. Inmediatamente se pasa a la sartén con abundante aceite caliente (pero no demasiado) que cubra casi completamente al pescado. Freír en tandas pequeñas para que no se apelmace. Cuando esté hecho por un lado se le da la vuelta para que se fría por el otro lado (unos 2 minutos por cada lado). Se saca y se coloca sobre un papel absorbente.

Se sirve inmediatamente para comerlo muy caliente.

*** Niños a partir de 12 meses.** *Para los más pequeños puede eliminarse la capa externa para que sea más suave.*

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Palabras clave:

[pescado](#)

[receta](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
