

---CAZÓN EN ADOBO AL ESTILO ANDALUZ---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1/2 Kg de cazón
- 100 ml = ½ vaso de vinagre
- 6 g de ajo = 2 dientes de ajo
- 60 g de aceite de oliva = 6 cucharadas soperas
- 50 g de harina = 5 cucharadas soperas rasas
- 1 g de orégano = 1 cucharada pequeña
- Sal y pimentón



FORMA DE PREPARACIÓN:

Preparar el cazón cortado en trozos, limpiándolo de espinas y piel.

Hacer una mezcla en un mortero con sal, orégano y ajo, machacar, añadir el pimentón, mezclar de nuevo y verter sobre el cazón ya limpio en un recipiente. Cubrir todo ello con vinagre y dejar en adobo como mínimo 2 horas.

Ecurrir bien los trozos de pescado, enharinarlos y freir en aceite de oliva muy caliente.

Servir acompañado de una guarnición de ensalada.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	374	22	9,8	0,92	27,3	47,5