



Nuggets de pescado crujientes al horno

Una forma rápida y fácil de preparar tu pesca

Aunque freír pescado en aceite es uno de los métodos más populares para cocinarlo, puede ser un proceso desordenado. Con el horno o una freidora de aire, puedes obtener resultados igualmente sabrosos sin las salpicaduras de grasa ni los olores persistentes de los métodos tradicionales de fritura.



RINDE 4 PORCIONES

- **1 libra (450 g)** de filetes de pescado limpios, cortados en trozos o tiras de 1 ½" (4 cm) de ancho
- **2 cucharadas** de condimento Cajún (uso dividido)
- **1 ½ tazas** de suero de leche
- Spray de cocina antiadherente de canola (o de otro aceite neutro)
- **1 taza** de harina de maíz amarilla
- **½ taza** de harina de trigo
- **1 cucharadita** de sal kosher (más sal kosher o sal marina en escamas para terminar)
- **½ cucharadita** de ajo en polvo
- **½ cucharadita** de cebolla en polvo



PASO 1 • En un tazón grande no reactivo, espolvorea los trozos de pescado con 1 cucharada de condimento Cajún y mezcla para que queden bien cubiertos con las especias. Vierte el suero de leche sobre el pescado y revuelve para asegurarte de que todas las superficies estén bien cubiertas. Cubre el tazón con plástico adherente y refrigera por al menos 30 minutos (o hasta 8 horas).

PASO 2 • Precalienta el horno a 425 °F (220 °C). Cubre una bandeja para hornear con borde con papel manteca y rocíalo ligeramente con spray de cocina antiadherente.

PASO 3 • En un tazón grande o una bolsa de plástico con cierre hermético, mezcla la harina de maíz, la harina de trigo, la cucharada restante de condimento Cajún, la sal, el ajo en polvo y la cebolla en polvo. Revuelve bien para combinar los ingredientes del empanizado.

PASO 4 • Escurre y desecha la mayor parte del suero de leche del pescado. Deja los trozos ligeramente cubiertos. (Colocar el pescado en una rejilla de enfriamiento sobre una bandeja con borde ayuda en este paso).

PASO 5 • En pequeñas tandas, cubre los trozos de pescado con la mezcla de empanizado. Asegúrate de que queden bien cubiertos por todos lados. Colócalos sobre la bandeja preparada y deja un espacio entre ellos. Repite con el resto del pescado. Rocía ligeramente la parte superior de los nuggets con spray de cocina (esto ayudará a dorarlos y hacerlos más crujientes).

PASO 6 • Hornea los nuggets de pescado hasta que estén dorados y bien cocidos, entre 20 y 25 minutos. El pescado estará listo cuando se desmenuce fácilmente con un tenedor pero aún esté jugoso. Mientras aún estén calientes, espolvorea un poco de sal marina en escamas o sal kosher. Sirve inmediatamente, acompañado de salsa.

CONSEJO • Prueba con una freidora de aire
Los nuggets de pescado también quedan excelentes en una freidora de aire. Sigue las instrucciones del fabricante y fríe los nuggets empanizados a 400 °F (200 °C) durante 10 minutos. Voltea los nuggets y continúa cocinando hasta que estén dorados (aproximadamente otros 10-12 minutos).



¡Vea este útil video de DWR para aprender a filetear bagres!
bit.ly/fillet-a-catfish