

# Marinadas de pescado

Pescado



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
45 min	4	600g

## INGREDIENTES

- MARISCOS A LAS HIERBAS Y VINO:
  - 1 taza de vino blanco seco
  - 1½ taza de jugo de limón
  - 2 dientes de ajo, picados o prensados
  - 1 cucharadita de romero seco
  - 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- MARINADA AL ESTILO ITALIANO:
  - 3½ taza de aceite de oliva extra virgen
  - 1½ taza de jugo de limón
  - 1 diente de ajo, picado o prensado
  - 1/2 cucharadita de hojas de orégano
- BASTA DE LIMÓN Y CEBOLLA:
  - 1/2 taza de jugo de limón
  - 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
  - 1½ cucharadita de sal y azúcar
  - Una pizca de pimienta
  - 1½ taza de cebolla verde, picada
- FROTE SECO PARA SALMÓN:
  - 4 cucharadas de azúcar

- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharada de comino
- 1/2 cucharada de pimentón
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de mostaza seca
- 1/4 cucharadita de canela

## PREPARACIÓN

---

### MARISCOS A LAS HIERBAS Y VINO:

1. En una cacerola pequeña de acero inoxidable, combine cuidadosamente el vino blanco seco, el jugo de limón fresco, los dientes de ajo finamente picados o prensados, el romero seco y el aceite de oliva extra virgen.
2. Caliente la mezcla a fuego lento (temperatura baja) durante 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente para que los sabores se integren. No deje que hierva para preservar los nutrientes.
3. Retire la cacerola del fuego, tape herméticamente con una tapa y deje reposar la marinada durante exactamente una hora a temperatura ambiente para que los sabores se desarrollen completamente.
4. Vierta la marinada sobre el pescado fresco, asegurándose de que esté completamente cubierto. Cubra el recipiente con papel film o una tapa hermética y refrigere entre 30 a 60 minutos según el grosor del pescado.

### MARINADA AL ESTILO ITALIANO:

1. En un tazón de vidrio o acero inoxidable, combine el aceite de oliva extra virgen, el jugo de limón recién exprimido, el ajo finamente picado y las hojas de orégano seco.
2. Mezcle todos los ingredientes con un batidor de alambre hasta que se integren completamente, creando una emulsión suave y homogénea.
3. Vierta la marinada sobre el pescado, asegurándose de que cada pieza esté bien cubierta. Cubra el recipiente y refrigere entre 30 minutos a 2 horas, dependiendo de la intensidad de sabor deseada.

### BASTA DE LIMÓN Y CEBOLLA:

1. En un tazón pequeño, combine el jugo de limón fresco, el aceite de oliva extra virgen, la sal y

azúcar (mezclados previamente), la pimienta recién molida y la cebolla verde finamente picada.

2. Revuelva todos los ingredientes con una cuchara de madera hasta que se integren completamente y la sal y azúcar se disuelvan en el líquido.

3. Use esta mezcla para rociar generosamente el pescado durante la cocción, aplicando cada 3-5 minutos para mantener la humedad y sabor.

#### FROTE SECO PARA SALMÓN:

1. En un tazón seco y limpio, combine todos los ingredientes secos: azúcar, chile en polvo, pimienta negra recién molida, comino molido, pimentón, sal marina, mostaza seca y canela molida.

2. Mezcle todos los ingredientes con una cuchara o tenedor hasta que se distribuyan uniformemente, creando una mezcla homogénea de especias.

3. Aplique generosamente el frote seco sobre ambos lados del salmón, presionando ligeramente para que se adhiera bien a la superficie del pescado. Deje reposar 10-15 minutos antes de cocinar para que los sabores se integren.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

**CONSEJO:** Estas marinadas son perfectas para pescados grasos como salmón, atún, caballa y sardinas, que son excelentes para la salud del hígado.

#### BENEFICIOS PARA HÍGADO GRASO:

- **Vino blanco seco:** Contiene antioxidantes como resveratrol que protegen el hígado del estrés oxidativo
- **Jugo de limón:** Alto contenido de vitamina C que estimula la producción de enzimas desintoxicantes del hígado
- **Ajo:** Contiene alicina que ayuda a desintoxicar el hígado y reduce la inflamación hepática
- **Romero:** Hierba aromática con propiedades antioxidantes que protegen el hígado del daño celular
- **Aceite de oliva extra virgen:** Grasas monoinsaturadas que protegen contra la esteatosis hepática
- **Orégano:** Contiene compuestos fenólicos que apoyan la función hepática y reducen la inflamación
- **Cebolla verde:** Rica en compuestos azufrados que apoyan la desintoxicación del hígado
- **Comino:** Especia que contiene antioxidantes que protegen el hígado del estrés oxidativo
- **Pimentón:** Rico en carotenoides que protegen contra la inflamación hepática
- **Canela:** Contiene compuestos que ayudan a regular el azúcar en sangre y protegen el hígado
- **Pescado graso:** Excelente fuente de omega-3 que reduce la inflamación del hígado y apoya la función hepática

---

## ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/06/2026 desde <https://comericohoy.com>