

Gallos a la plancha



Nombre de la receta

Gallos a la plancha

Tiempo

20 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

2

Alérgenos

Pescado

Descripción

Gallos a la plancha con ajo y perejil

Ingredientes

- 2 gallos de ración
- 1 pizca de sal
- al gusto de ajo granulado
- al gusto de perejil seco
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Pasos

1 Para preparar nuestra ligera receta solamente debemos quitar a los gallos la cabeza y recortar con unas tijeras las barbas de los laterales. Ponemos nuestra plancha a calentar con el aceite extendido. Cuando esté bien caliente ponemos los gallos.



2 Ahora echamos una pizca de sal, ajo granulado y perejil seco a nuestro gusto. Los dejamos unos 5 minutos que se hagan por esa cara y le damos la vuelta con una espátula y con cuidado de que no se nos rompan los pescados. Volvemos a echar sobre esta cara otro poco de ajo granulado y perejil y cuando pasen otros 5 minutos lo tendremos en su punto para servirlo. Si lo acompañamos de una ensalada tendremos un plato muy ligero.



Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares