

## 5 deliciosas maneras de

### Preparar el pescado rápidamente y de manera saludable

La primera clave para preparar bien el pescado es comprar pescado fresco: el pescado debe tener un olor dulce; olores fuertes y a pescado indican que ya está pasado. El pescado fresco debe lucir brillante y sentirse firme al tacto, no acepte pescado con manchas cafés, descolorido ni de textura babosa. El pescado está listo cuando el color se torna de translúcido a opaco (blanco) o si registra una temperatura interna entre 140° y 145° F. No cocine el pescado en exceso.

#### 1. Ase el pescado a la parrilla.

Las mejores variedades de pescado para asar a la parrilla son los sólidos y con alto contenido graso, como el mero, el salmón, el atún, el pez espada y la trucha. Utilice una parrilla bien limpia y ligeramente untada con aceite, o bien, una plancha de cedro (previamente remojada en agua). Para pescados delicados, utilice una canastilla para parrilla o dos capas de papel aluminio, saque el pescado de la canastilla o del papel aluminio tan pronto como sea posible para que no se pegue. La mayoría de los pescados se cocinan en cuatro o cinco minutos de cada lado.



#### 2. Hornee el pescado.

Caliente el horno a 450° F. Rocíe un molde para hornear o un traste poco profundo con aceite en aerosol para cocinar. Coloque el pescado en una sola capa y condiméntelo al gusto. Deje hornear durante 10 minutos por cada pulgada de grosor del pescado, cocínelo sin tapar hasta que quede listo. El pescado también se cocina bien envuelto en papel apergaminado; acomódelo junto con algunos tomatitos tipo cereza, hierbas frescas, un poquito de vino y cebollas verdes, doble el papel apergaminado y selle, deje hornear durante unos 20 minutos.

#### 3. Cocine el pescado en aceite.

Para acitronar perfectamente el pescado, siga estos consejos: (1) use sólo un poquito de aceite de olivo, (2) cerciórese de que el sartén esté completamente caliente y (3) no cocine muchos pescados a la vez. Acitrona filetes de pescado delgados a fuego medio durante dos o tres minutos, voltee y cocine uno o dos minutos más. Retire el sartén del fuego y deje que el calor excedente termine de cocer al pescado; acitrona los pescados más gruesos durante cuatro o seis minutos de cada lado.

#### 4. Cocine el pescado escalfado.

El escalfado es un método de cocción que implica usar líquido caliente, en este caso, utilice leche. Coloque un filete firme de pescado (platija, bacalao o salmón) en un molde para hornear pequeño, cubra el pescado con leche descremada; rocíelo con unas moronas de pan condimentadas y queso parmesano rallado. Hornee el pescado a 400° F durante unos 20 minutos, dependiendo del grosor del filete.

#### 5. Cocine el pescado en el horno de microondas.

Rocíe un molde para horno de microondas con aceite en aerosol para cocinar, corte el pescado a la mitad y acomódelo en el traste de manera que los lados más gruesos queden hacia el exterior, coloque el pescado en una sola capa y no coloque muchos pescados a la vez. Cocine en calor alto (HIGH) de 5 a 10 minutos, dependiendo de la cantidad y del espesor, cerciórese de rotar el pescado hacia la mitad del tiempo de cocción de manera que se cocine uniformemente.

**Una nota especial para mujeres embarazadas y niños pequeños:** Deben evitar comer tiburón, pez espada, caballa gigante, lololátilo o blanquillo porque contienen altos niveles de mercurio. Limite el consumo de atún blanco (albacore) a menos de 6 onzas por semana. Comer atún ligero en lata está bien. Esté pendiente de las advertencias acerca del pescado que pescan sus familiares y amigos en lagos, ríos y áreas costeras donde viven.