



# Dados de pescado adobado y frito

## Ingredientes (para 1 ración)

120 g de rape

1/2 limón

1 ajo

Harina

Pan rallado

1 huevo

Orégano

Perejil

Aceite de oliva virgen

## Elaboración

1. Pedir en la pescadería que limpien el rape y que lo corten a dados de unos 3 cm de grosor.
2. Picar el perejil.
3. Mezclar el zumo de medio limón con el orégano, el perejil picado y el ajo entero machacado.
4. Poner en un recipiente ancho el rape, añadir la mezcla anterior, remover y dejar marinar durante 30 minutos en la nevera.
5. Rebozar el pescado primero con harina, a continuación con huevo y finalmente con pan rallado. Freírlo en una sartén con abundante aceite de oliva. Es importante que el aceite esté bien caliente para disminuir su absorción.
6. Escurrir sobre papel absorbente y servir.