

## INSTRUCCIÓN PARA LA PREPARACIÓN DE PESCADO

### I. PREPARACIÓN DEL PESCADO Y EL MARINADO

Prepara:

- Un filete de pescado fresco o congelado (el congelado descongelarlo antes de freír). Un bacalao u otro pescado con carne de color blanca, sin piel pasan perfectamente la prueba (temperatura no más alta de +4°C),
- Agua fría y hielo (50% de agua, 50% de hielo picado),
- Marinado para pollo Holly Powder (paquete 150g).

1. Lava el pescado con agua corriente y fría, déjala que escurra.
2. Revisa si no hay espinas. Corta el pescado en porciones de 50 – 150g. El video instructivo de la página web [www.hollypowder.es](http://www.hollypowder.es) te resultará muy útil.
3. Mide con cuidado (acorde a la tabla de debajo) la cantidad adecuada de agua fría, hielo y de marinado para pescado Holly Powder.
4. Mezcla bien el marinado en agua para que se disuelvan todos los ingredientes.
5. Coloca la carne en un cuenco y vierte el marinado preparado. Vierte el pescado varias veces en el cuenco y déjalo en la nevera como mínimo a 1 hora.

### TABLA DE DOSIFICACIÓN

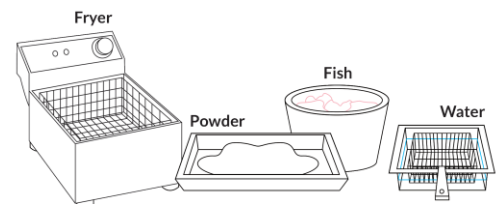
Filete de pescado en kg	Marinado en g	Agua en ml
1	30	600
2	60	1200
3	90	1800
4	120	2400
5	150	3000

Para los elementos de pollo utilizamos otros marinados Holly Powder.

### II. CONDIMENTAR Y REBOZAR

Para rebozar necesitas:

- **El rebozado Holly Powder,**
- **Especias para pescado Holly Powder** (paquete 200g)
- Un envase para el rebozado (GN 1/1, 100-150mm de altura o GN 2/1, 100-150mm de altura),
- Un recipiente con agua (GN ½, 150mm de altura),
- Un cestillo para sumergir carne en el agua – puedes ser un cestillo similar al de las freidoras (23mm x 21,5mm, 100mm de altura),
- ¡ATENCIÓN! Unas pinzas para cargar la carne marinada y transportarla del agua al rebozado – para mantener secas las manos.
- Un colador para cernir el rebozado.



Antes de comenzar a rebozar esparce de manera regular una cantidad pequeña de especias **para pescado Holly Powder** en la superficie del filete. Dosifica la cantidad de especias a tu gusto. Después de echar las especias, el filete puede ser rebozado y freído a continuación.

El video instructivo de como rebozar y más información está en [www.hollypowder.es](http://www.hollypowder.es)

## REBOZAR EL PESCADO

x 6

Los elementos marinados y condimentados coloca en el rebozado. Para transportar la carne usa pinzas para mantener las manos secas.

Comienza a rebozar acorde con la regla **JPV** (Junta, Presiona, Voltea). Manipula la carne **juntando** los elementos mientras los cubres con el rebozado. Nunca toques la carne directamente con los dedos, siempre a través del rebozado para que tus manos se mantengan secas.

**Presiona** el rebozado al pescado.

**Voltea** la carne rebozada para que el rebozado cubra todos sus lados. Repite la regla **JPV** seis veces desde el principio.

Coge con cuidado dos tiras por sus puntas y sacude el exceso del rebozado chocando las muñecas tres veces.

Coloca los elementos en el agua.

Usando el cestillo lleva la carne al rebozado

Coloca los elementos en el rebozado a partes iguales.

x 6

Separa los elementos levantándolos delicadamente desde abajo. Nunca toques la carne directamente con los dedos, siempre a través del rebozado para que tus manos se mantengan secas.

Comienza a rebozar acorde con la regla **JV** (Junta, Voltea). Manipula el pescado **juntando** los elementos mientras los cubres con el rebozado

**Voltea** la carne rebozada para que el rebozado cubra todos sus lados. Repite la regla **JV** seis veces desde el principio.

Coge con cuidado dos tiras por sus puntas y sacude el exceso del rebozado chocando las muñecas tres veces.

Coloca los elementos en el cestillo de freír, de manera que no se peguen entre ellos.

**Atención:** Después de realizar todos los pasos anteriormente explicados, pon dentro de la freidora los pedazos de pescado el menor tiempo posible.

### III. FREÍR

Calienta el aceite en la freidora a 170°C. Sumerge dentro de la freidora el cestillo con el pescado colocado. Fríe el pescado sumergido profundamente en el aceite. Sirve directamente después de freír.

El tiempo aproximado para freír:

- Filete de pescado – alrededor de 4 minutos.

**¡ATENCIÓN!** Los parámetros exactos se determinan dependiendo del tipo del dispositivo.