

El pescado Blanco (Whiting) es un pescado muy tierno y sabroso, que se cocina muy rápido. El pescado Blanco es fácil de cocinarse demasiado. Cocine hasta que esté casi para desbaratarse. Descongele los filetes de pescado Blanco en el refrigerador, durante la noche.



OREGON STATE UNIVERSITY
EXTENSION SERVICE

*Hornee el pescado Blanco en una cacerola cubierta con un poco de aceite, tomate en trozos, y condimentos (pruebe con albahaca y ajo, o cominos y polvo de chili) hasta que esté tierno.

*Cubra el pescado Blanco con migaja de pan sazonada, harina de maíz o harina de trigo, y sofría rápido en un poquito de aceite. Use una sartén que no se pegue.

*Ponga los filetes de pescado Blanco con mantequilla en una cacerola descubierta. Rocíe con una mezcla de migajas de pan, queso rallado y orégano. Hornee hasta que esté tierno. *Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

El pescado Blanco (Whiting) es un pescado muy tierno y sabroso, que se cocina muy rápido. El pescado Blanco es fácil de cocinarse demasiado. Cocine hasta que esté casi para desbaratarse. Descongele los filetes de pescado Blanco en el refrigerador, durante la noche.



OREGON STATE UNIVERSITY
EXTENSION SERVICE

*Hornee el pescado Blanco en una cacerola cubierta con un poco de aceite, tomate en trozos, y condimentos (pruebe con albahaca y ajo, o cominos y polvo de chili) hasta que esté tierno.

*Cubra el pescado Blanco con migaja de pan sazonada, harina de maíz o harina de trigo, y sofría rápido en un poquito de aceite. Use una sartén que no se pegue.

*Ponga los filetes de pescado Blanco con mantequilla en una cacerola descubierta. Rocíe con una mezcla de migajas de pan, queso rallado y orégano. Hornee hasta que esté tierno. *Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.