Pimientos verdes fritos



Raciones: 4 · Tiempo total: 19 min · Suma de pasos: 19 min

Ingredientes

- Pimiento verde: 500 g
- Aceite de oliva virgen extra: 45 ml
- Sal: 3,75 ml

Preparación

Paso 1

Fuego mediano · Sartén grande de 28 cm · Temperatura: 140 °C · 10 min

Avisos a los segundos: 120; 240; 360; 480

Lavar, despepitar y cortar en tiras los 500 g de pimientos verdes. Colocar en la sartén grande de 28 cm fría los 45 ml de aceite de oliva virgen extra, los pimientos y 1,25 ml de sal. Remover 20 segundos para impregnar todas las tiras. Poner el fuego mediano a 140 °C y tapar por completo. Cocinar 10 minutos tapado, removiendo a cada aviso de 2 minutos.

Pimiento verde: 500 g

Aceite de oliva virgen extra: 45 ml

Sal: 1,25 ml

Paso 2

Fuego mediano · Sartén grande de 28 cm · Temperatura: 140 °C · 5 min

Avisos a los segundos: 60; 120; 180; 240

Retirar la tapa y mantener a 140 °C. Añadir 1,25 ml de sal. Cocinar 5 minutos destapado, removiendo a cada aviso de un minuto, hasta que el fondo pase de burbujeo acuoso a chisporroteo limpio de aceite.

Sal: 1,25 ml

Paso 3

Fuego mediano · Sartén grande de 28 cm · Temperatura: 160 °C · 4 min

Avisos a los segundos: 45; 90; 135; 180; 225

Pimientos verdes fritos

Subir a 160 °C. Extender las tiras para cubrir el fondo al máximo. Cocinar 4 minutos destapado: a cada aviso de 45 segundos, dar una vuelta rápida y volver a aplanar para tostar la piel por contacto directo.

Paso 4

Sin equipo · Sartén grande de 28 cm · Sin ajuste · Sin tiempo

Apagar y retirar del calor. Añadir 1,25 ml de sal en caliente y mezclar.

Sal: 1,25 ml