

Filete de pescado en Salsa de Cilantro

Ingredientes

- 6 piezas de filete de pescado blanco
- 1 tz de harina
- Sal
- Pimienta
- 1 cda. de ajo en polvo
- 3 cdas. de aceite de oliva

Profeco recomienda
Mojarra Tilapia

- 1 ajo
- 1 chile serrano (opcional)
- Un trozo de cebolla
- 1 cda. de consomé en polvo
- 1 ½ tz de leche descremada
- 90 g de queso crema
- Pimienta
- Sal
- 1 cda. de mantequilla

Para la salsa de cilantro

- 1 manojo de cilantro fresco

Procedimiento

Para la salsa de cilantro

1. Licúa el cilantro (lavado y desinfectado) con el trozo de cebolla, el ajo, el queso crema, la leche, el consomé en polvo, sal, pimienta, el chile serrano (opcional) y reserva.
2. En una cacerola con la mantequilla y un toque de aceite, para que no se queme la mantequilla, vacía la salsa y llévala a punto de ebullición.

Para el filete

1. Abre y pasa los filetes por una mezcla de harina, sal, pimienta y ajo en polvo.
2. Precalienta un sartén, agrega un poco de aceite y fríe los filetes de 3 a 5 minutos por lado.
3. Monta un filete en un plato y sírvelo con la salsa de cilantro. Acompaña con la guarnición de tu preferencia.



1939 KCAL.



\$157



6 PORCIONES



25 MINUTOS



Mira el video en nuestro canal de **YouTube PROFECO TV**