

Platillo Sabio

PROFECO



Pescado a la Veracruzana



Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube PROFECO**

Rut cocinó un platillo nutritivo que nos recomienda para alimentarnos sanamente.



Ingredientes:

- 6 filetes de pescado de temporada
- ½ kg de jitomate sin cáscara y cortado en cubos medianos
- 3 chiles güeros partidos por la mitad y sin semillas
- ½ cebolla mediana cortada en medias lunas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Aceite
- 6 cucharadas de mantequilla
- 2 plátanos machos maduros
- 18 a 24 aceitunas deshuesadas
- 2 cucharadas de alcaparras
- 1 taza de caldo de pollo o agua
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

Preparación:

1. En una sartén caliente dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y el ajo.
2. Añade el jitomate, las aceitunas, las alcaparras, los chiles, el orégano, el laurel y salpimienta. Sofríe hasta que el jitomate cambie de color.
3. Agrega una taza de caldo y verifica la sazón.
4. Salpimienta los filetes y colócalos en una sartén antiadherente caliente y suficientemente engrasada. Déjalos cocer durante algunos minutos hasta que se doren ligeramente, voltéalos una sola vez y cuida que no se rompan.
5. Sirve cada filete bañado en la salsa y acompañado de los plátanos al horno.

Nota: Para hornear los plátanos córtalos de forma sesgada, úntalos por ambos lados con la mantequilla fundida y hornéalos hasta que se cuezan bien por dentro.



293 KCAL POR PORCIÓN



\$218



6 PORCIONES



1 HORA



Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información del 19 al 21 de septiembre del 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.