

GRUPO ALIMENTOS
Pescados

Nº RACIONES
4

APTO PARA COLECTIVO



PESCADO A LA VERACRUZANA

INGREDIENTES

- ½ kg. de tomates rojos y maduros.
- 5 rodajas de chile jalapeño en escabeche.
- 1 cebolla blanca.
- 2 dientes de ajo.
- 4 cs. de aceite de oliva.
- 1 cc. de orégano seco (o perejil picado).
- 10 aceitunas verdes.
- 2 cs. de alcaparras.
- Sal.
- 1 taza de caldo de pescado.
- Harina.
- 4 filetes de pescado blanco (merluza, dorada, lenguado...).

60
minutos



TIEMPO COCINADO

900 g



CANTIDAD



TIEMPO COCCIÓN

Fácil



DIFICULTAD

ELABORACIÓN

1. Pelar los tomates y cortarlos en dados pequeños.
2. Cortar las rodajas de jalapeños en tiras delgadas.
3. Pelar y cortar la cebolla en juliana fina.
4. Pelar y filetear los dientes de ajo.
5. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén. Freír el ajo y la cebolla sobre fuego medio hasta que la cebolla quede lacia y transparente.
6. Agregar el tomate, el chile, las aceitunas partidas en rodajas, las alcaparras, el orégano (o el perejil) y la sal. Cocer, removiendo constantemente, durante 10 minutos. Agregar el caldo de pescado, dar unas vueltas y retirar del fuego.
7. Calentar otras 2 cucharadas de aceite en una sartén limpia.
8. Enharinar ligeramente los filetes de pescado, sacudirlos para retirar el exceso de harina y freírlos en la sartén unos minutos por ambos lados. El tiempo necesario variará según el grosor de los filetes (de 3 a 6 minutos). Al darles la vuelta, utilizar una espátula y tener cuidado de que los filetes no se rompan.
9. Pasar los filetes a la sartén con la salsa y cocer durante unos minutos. Pasar a una fuente.

APPCC

Se puede preparar sólo la salsa y guardarla en la nevera en un tupper o congelar.

Para que sea apta para celíacos, se puede hacer el pescado a la plancha o al vapor y luego terminarlo con la salsa.

RECOMENDACION ESPECIAL

Plato típico mexicano. Tiene que quedar alegre de picante, a falta de jalapeños o chiles, se puede usar guindilla al gusto.

De guarnición, un arroz blanco o unas patatas cocidas al vapor. Y obtendrás una elaboración completa como plato único.