

Filet de pescado con verduras

Te enseñaremos cómo hacer un fácil y delicioso filete de pescado con verduras. Para preparar esta receta vamos a usar un buen pescado blanco, que puede ser pargo, mero, lubina rayada , y lenguado.

Las verduras pueden ser las que gustes: brócoli, tomillo fresco, camote en lonjas.

Añade los que tengas, espinacas, acelgas, berenjenas, calabacines. no te limites, hazlo a tu gusto.

Ingredientes

Para el pescado

1 cebolla

2 filete de pescado de carne blanca sin piel

1 cápsula de azafrán

1 cubo caldo de verduras

$\frac{1}{2}$ taza jugo de limón

$\frac{1}{2}$ cda sal

pimienta al gusto

50 grs. manteca fría

1 rama tomillo

$\frac{1}{2}$ taza vino blanco

Para las verduras

1 diente de ajo

sal y pimienta a gusto

2 cdas. de salsa de soja

1 taza brócoli

1 camote mediano cortado en ruedas

2 cdas. de aceite de oliva

Elaboración paso a paso

Preparación del pescado

En una sartén antiadherente, agrega una cucharada de aceite de oliva y extiende los filetes de pescado, salpimienta y deja cocinar por cada lado 3 minutos, hasta que estén ligeramente dorados.

Diluye el cubo de caldo de verdura en dos cucharadas de agua tibia.

Agrega el vino a la sartén del pescado, el caldo caliente, el jugo de limón, el tomillo y cocina 3 minutos más. aproximadamente.

Retira el pescado de la sartén y mantén el calor.

Pasa el fondo de cocción por un colador, mezcla con el azafrán y

lleva al fuego.

Deja reducir durante unos minutos y agrega la manteca mezclando enérgicamente.

Preparación de las verduras

En una sartén con aceite de oliva saltea el ajo y el brócoli. Incorpora las láminas de camote, y deja cocinar hasta que tomen temperatura y estén cocidos.

Condimenta con salsa de soja, sal y pimienta.

Redacción La Mañana Digital