

Filetes de pescado en salsa de coco

Los filetes de pescado en salsa de coco son una receta excelente para el almuerzo e incluso para la cena.

Ingredientes

Filetes de Pargo Rojo (aproximadamente 1 lb), o cualquier otro pescado blanco, como el bacalao, tilapia o lenguado.

El jugo de un limón (Aproximadamente 2 cucharadas), divididas

3cdtas de ajo picado o 6 dientes de ajo finamente picado.
Dividir las cantidades

$\frac{1}{4}$ cdta de cilantro molido

$\frac{1}{4}$ cdta. de orégano molido

2cdas de Aceite de Oliva Extra Virgen

cebolla roja, cortada en tiras de $\frac{1}{4}$ »

$\frac{1}{2}$ pimiento verde, cortado en tiras de $\frac{1}{4}$ »

$\frac{1}{2}$ pimiento rojo, cortado en tiras de $\frac{1}{4}$ »

1cda de Pasta de Tomate

Leche de coco

Una hoja de laurel

Cilantro fresco picado

Arros blanco cocido

Preparación

1.- Coloque el pescado en un plato grande. En un tazón pequeño, mezcle 1 $\frac{1}{2}$ cda. de jugo de limón, 1 cdta. de ajo, 1 cdta. de Adobo, el cilantro y el orégano. Vierta la mezcla de especias sobre el pescado, y frótelo para cubrir completamente ambos lados con el adobo; tape y deje a un lado.

2.- Mientras tanto, caliente el aceite de oliva en una sartén de 12" a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y los pimientos. Cocine revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se ablanden, aproximadamente 10 minutos. Agregue el resto de las 2 cdtas. de ajo y cocine revolviendo ocasionalmente, hasta que

estén fragantes por unos 30 segundos . Revuelva la pasta de tomate en el sartén y cocine 5 minutos más. Añada la leche de coco, la hoja de laurel, y lleve la mezcla de coco a hervir. Reduzca el fuego a medio-bajo y deje cocinar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mezcla de coco comience a espesar, por 10 minutos aproximadamente.

3.- Agregue el pescado reservado al sartén, cubriéndolo en la salsa. Cocine volteando una vez, hasta que el pescado esté bien cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor, por unos 5 minutos. Transfiera suavemente el pescado a un plato con la ayuda de una espátula, mantenga caliente.

4.- Regrese la salsa al sartén para que se caliente a fuego medio. Añada el jugo de limón, el Adobo y el cilantro restante. Cocine todo a fuego lento, hasta que los sabores se unan y la salsa se espese a una consistencia cremosa, por unos 3 minutos más.

5.- Vierta la salsa sobre el pescado y sirva con arroz.

Receta de Goya.com