

Pescado con verduras

El pescado es una buena opción cuando hay que cocinar en familia. Envuélvalo en papel aluminio junto con las verduras, y hornéelo solo 15 minutos!

Ingredientes

4 unidades de zanahoria
2 unidades de cebolla blanca
3 dientes de ajo
al gusto de sal
al gusto de pimienta
1 taza de mantequilla
1 litro de agua
1 rama de apio
1/2 kilo de papas
2 cucharadas de salsa de tomate
1/2 kilo de filete de tiburón o pescado de su preferencia
2 unidades de pimentón verde y rojo

Preparación

- 1
Lavar el filete y ponerlo a hervir en agua con ajo, cebolla, chiltoma y sal por unos 6 minutos.
- 2
Cortar las verduras en cuadros o trozos pequeños y ponerlos a cocer en el agua donde se coció el pescado hasta que suavicen.
- 3
Cortar finamente el apio, cebolla y resto de chiltoma y sofreírlos junto con las verduras en una sartén con un poco de mantequilla.
- 4
Poner el resto de mantequilla en una cacerola y sofreír el pescado en ésta.
- 5
Poner encima las verduras y resto de ingredientes. Dejarlo a fuego lento por 10 minutos y listo.

La Mañana Digital