

Lista de ingredientes para la receta Tilapia a la plancha con un chowder de mariscos

Chowder

- Papas 2 Unidades
- Langostinos 50 g
- Maíz 50 g
- Tilapia 4 Filetes
- Fondo de Pollo 1 Taza
- Apio 2 Tallos
- Calamar 50 g
- Vieiras 50 g
- Aceite De Oliva Cantidad necesaria
- Vino Blanco 1 Taza
- Perejil picado 1 cda.
- Crema de leche 1 Taza
- Acelga 1 Paquete
- Zanahoria 1 Unidad
- Mejillones 50 g
- Tomate concasse 50 g

Crispis de perejil

- Aceite De Oliva 1 cda.
- Hojas de Perejil 1 Tazas

Salsa bechamel

- Harina 30 grs.
- Leche 2 Tazas
- Mantequilla 30 grs.