Lista de ingredientes para la receta Filete de pescado con tajadas de plátano maduro envuelto en hojas de plátano

Ingredientes

- Hojas de plátano 6 Unidades
- Jugo de Limón 1/4 Taza
- Aceite de achiote 2 cdas.
- Cebolla larga picada 3 cdas.
- Caldo de pescado 1/2 Taza
- Ajo picado 1 Cantidad necesaria
- Corvina 4 Filetes
- Sal y pimienta negra A gusto

Filete de pescado blanco sobre cayeye

- Queso rallado A gusto
- Mantequilla 2 cdas.
- Ajo picado 2 Dientes
- Sal y Pimienta A gusto
- Platanos cuatro filos 4 Unidades
- Agua de achiote 4 cdas.
- Caldo de pescado 1/2 Taza
- Cebolla Morada 1 Unidades

Platano frito

- Aceite Neutro Cantidad necesaria
- Plátanos maduros 2 Unidades

Sofrito

- Aceite de achiote 2 cdas.
- Ajo 3 Dientes
- Ají dulce rojo 1 Unidad
- Tomates 3 Unidades
- Semillas de comino tostadas 1 cdita.
- Aji dulce verde 1 Unidad
- Cebolla Morada 2 Unidades
- Sal y pimienta negra A gusto