

Pescado Asiático

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Aceite de coco: 3 cdas

Ají molido: 1 cda

Albahaca fresca picada: 3 cdas

Cebolla en polvo: 1 cdita.

Chile picado: 1 unidad

Coliflor cortado en flores: 1 unidad

Caldo de pescado: 250 cc

Jengibre fresco rallado: 3 cdas

Repollo morado cortado finito: 300 grs

Vara de lemon grass: 1 unidad

Zanahoria rallada gruesa: 200 grs

Aceite de Sésamo: 3 cdas

Ajo en polvo: 1 cdita

Ajo picado: 3 Dientes

Cebolla picada: 1 unidad

Cilantro fresco picado: 3 cdas

Comino en polvo: 1 cdita

Harina: 4 cdas

Mero: 4 Filetes

Sal y Pimienta: c/n

Varas de cebolla de verdeo picada: 2 Unidades

Preparación de la Receta

- Pasar los filetes de mero por una mezcla de *harina*, *ajo*, *cebolla*, *ají* molido, *comino*, sal y pimienta.
- En una sartén con aceite de oliva *saltear* los filetes 2 minutos por lado.
- En una sartén con aceite de coco, *saltear* la *cebolla* de verdeo picada, el *ajo*, el *jengibre* y el lemon grass.
- Agregar el *coliflor*, el *repollo* y la *zanahoria* ; mezclar y cocinar durante unos minutos.
- Agregar el caldo y cocinar por 5 minutos.
- Añadir los filetes encima de las verduras y cocinar por 3 minutos.
- Servir en fuente.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pescado-asiatico>