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