Pescado con Verduras



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Cilantro: c/n
Brócoli: 1 Unidad
Cebolla Morada: 1 Unidad
Apio: 1 Rama
Tomate: 3 Tazas
Ajo: 1 Diente
Orégano: 1/2 cdita
Sal y Pimienta: c/n
Aceite De Oliva: c/n
Filetes de pescado: 4 Unidades

Guarnición

Morrón: 1/2 Unidad
Arroz: 1 Taza
Lentejas: 1/4 Taza
Aceite De Oliva: c/n
Arroz silvestre: 1/4 Taza
Mayonesa: c/n
Sal y Pimienta: c/n
Ají Verde: 1/2 Unidad

Preparación de la Receta

- Picar el *tomate*, el *ajo* y el *apio*
- Cortar la *cebolla* morada en rodajas
- Cortar el *brócoli* bien lavado en trozos pequeños
- Picar el *cilantro*.
- Mezclar todo esto en un tazón y añadir un poco de aceite de oliva y *sazonar* con *orégano*, sal y pimienta.
- Salpimentar los filetes de pescado
- Cortar el papel aluminio en trozos, poner un poco de aceite sobre cada trozo para que no se pegue el pescado
- Colocar un filete sobre cada trozo de papel aluminio
- Poner la mezcla de verduras sobre éste y colocar otro filete encima
- Tapar con otro trozo de papel aluminio y envolver muy bien para que no se escape el vapor.
- Cocinar a fuego lento, primero por un lado por aproximadamente 10 minutos

- Voltear con cuidado, el aluminio se puede inflar como globo, si así fuera, picar con un *palillo* de dientes con un *palillo* de dientes
- Dejar 5 minutos más del otro lado.

Ensalada

- Mezclar el *arroz* y las lentejas previamente hervidas, con el *morrón* picado.
- *Aliñar* con *mayonesa*, oliva, sal y pimienta.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pescado-con-verduras