

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>