

Pescado Dulce

Gloria Castro
Honduras

Porciones: 4 personas

Rinde: 4 filetes de pescado

Tiempo: 15 minutos

Ingredientes

4 filetes de 4 onzas de bluefish
1 lata de 13.5 onzas de leche de coco "lite"
4 dientes de ajo, pelado y picado
2 cucharaditas de miel
1 cucharadita de adobo (ver página 55)
1/2 taza de cilantro enjuagado y picado
1/4 de taza de harina de trigo integral
1 cucharada de aceite de oliva
Una pizca de sal

Instrucciones

- Coloque la leche de coco, el ajo, la miel y el adobo en una pequeña olla y lleve a punto de hervir, revolviendo cada tanto. Agregue el cilantro, reduzca el fuego y mantenga el hervor a fuego lento.
- Cubra cada filete de pescado con harina y una pizca de sal.
- Caliente 1 cucharada de aceite de oliva a fuego mediano alto en una olla grande. Selle los filetes de bluefish de ambos lados durante 3 minutos de cada lado. Retire dos filetes y deje aparte. Reduzca el fuego y agregue la mezcla de leche de coco a la olla con los filetes y hierva cubierto a fuego lento durante 3 minutos.
- Sirva con puré de plátanos (ver la página 25 para la receta).

¿Sabía Usted?

El bluefish se encuentra a mar abierto en todo el mundo. Los pescados más pequeños son una fuente excelente de proteínas e importantes ácidos omega-3. El Bluefish se considera "sustainable" porque crece rápidamente, se reproduce a edad muy joven y ya no está amenazado por la pesca indiscriminada en las costas del océano Atlántico en los Estados Unidos.

