

# Pescado Sabroso

**Gloria Castro**  
**Honduras**

**Porciones: 4 personas**

**Rinde: 4 filetes de pescado**

**Tiempo: 15 minutos**

## Ingredientes

4 filetes (de 4 onzas) de bluefish  
1 cucharada de harina de trigo integral  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla amarilla, pelada y cortada en daditos  
1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en dados pequeños  
2 tazas de caldo de verduras hirviendo (ver página 65)  
Una pizca de sal

## Instrucciones

- En un sartén, caliente 1 cucharada de aceite de oliva. Agregue las cebollas y los pimientos con una pizca de sal y sofría hasta que estén suaves. Coloque en un tazón y deje a un lado.
- Prepare una salsa (roux) con 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharada de harina a la olla. Mezcle vigorosamente a fuego lento hasta que estén bien combinados el aceite y la harina. Agregue la mezcla de cebolla y pimiento, y el caldo de verduras hirviendo. Agregue más agua si se desea una sopa más líquida.
- Agregue los filetes de pescado con la mezcla de cebolla y harina, y hierva cubierto a fuego lento durante 5 minutos o hasta que el pescado esté completamente cocido.
- Sirva con puré de plátanos (ver la página 25 para la receta).

