

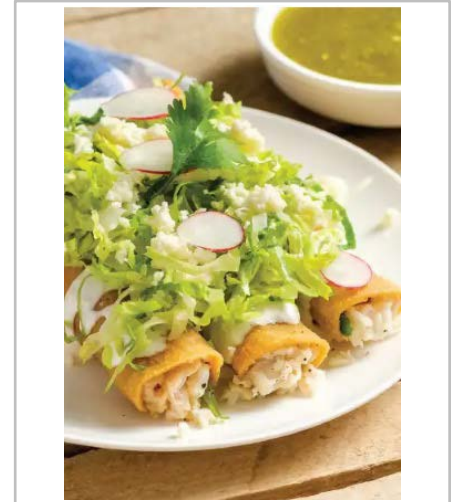


Recetas de Pescados

Mini Flautas de Pescado

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas cebolla picada
- 3 filetes de pescado blanco cortados en cubos pequeños
- ½ taza de caldo de camarón
- 1 jitomate cortado en cubos
- 2 cucharadas de crema light
- 20 tortillas de maíz taqueras



PREPARACIÓN:

1. Para el relleno, calentar 1 cucharada de Mantequilla sin sal en una sartén y freír la cebolla.
2. Añadir los cubos de pescado, sazonar con el caldo de camarón y una vez que el pescado esté listo, agregar el jitomate.
3. Cocinar a fuego medio hasta que el jitomate esté suave.
4. Una vez frío el pescado, agregar la crema light y mezclar hasta incorporar.
5. Formar las flautas con las tortillas y el relleno.
6. Calentar la Mantequilla sin sal restante y freír las flautas hasta que estén doradas y servir.





Pescado a la Veracruzana

Pescado a la Veracruzana

INGREDIENTES:

- ½ taza de caldo de pollo con tomate
- 3 cucharadas goma guar
- 4 piezas filete de pescado blanco o de su elección 120g c/uu
- 3 cucharadas aceite
- 1 lata aceitunas verdes con hueso enjuagadas previamente
- 1 lata chica chiles güeros drenado
- 2 taza agua



PREPARACIÓN:

1. Pasar los filetes de pescado por la harina.
2. Calentar el aceite en una olla mediana y freír los filetes a que tomen un color dorado claro. Reservarlos.
3. Hervir el agua y agregar el caldo de pollo con tomate aceitunas y chiles güeros al gusto.
4. Agregar los filetes y cocinarlos por 5 minutos más.





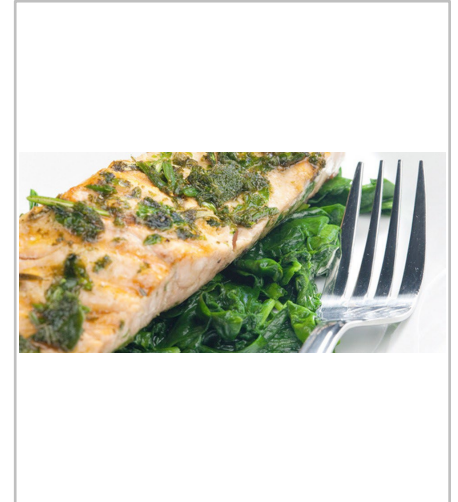
Recetas de Pescados

Pescado Blanco con Acelgas

(1 porc.)

INGREDIENTES:

- 1 hoja de acelga
- 1 filete de pescado blanco
- Jugo de 1 limón
- 3 cds. De aceite de oliva
- 1 cd. Vino blanco
- 1 ramita de cilantro



PREPARACIÓN:

1. Mezcle las espinacas, el apio y los rabos de cebolla, coloque el salmón cortado en tiras en la parte de arriba, las aceitunas y pimienta.
2. Agregue el aceite de oliva y jugo de limón al servir.





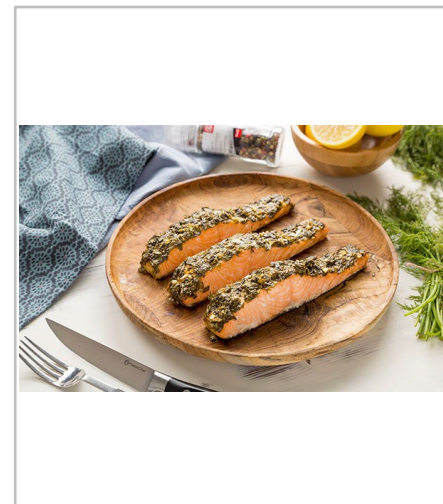
Recetas de Pescados

Pescado con hierbas frescas

(2porc.)

INGREDIENTES:

- ½ kg. De filete tilapia
- 2 huevos blancos
- ¼ taza de hierbas frescas picadas (perejil, albahaca, romero, eneldo, salvia)
- 2 diente de ajo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Medio jugo de limón



PREPARACIÓN:

1. Enjuague los filetes en agua fría, séquelos con toalla de papel, bata los huevos en un recipiente, esparza las hierbas, sal y pimienta, ajo en un plato.
2. Sumerja los filetes en el huevo y luego capee con la mezcla de hierbas.
3. Caliente el sartén con aceite de oliva y agregue los filetes, cocine a calor medio de 3 a 4 minutos por lado hasta que se cueza.
4. Coloque en un plato y termine exprimiendo jugo de limón





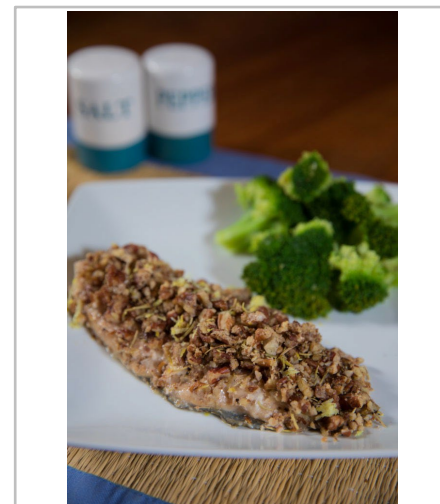
Recetas de Pescados

Pescado con Nueces

(2porc.)

INGREDIENTES:

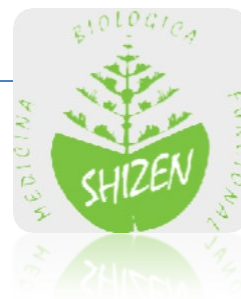
- ½ kg. De pescado en filete (tilapia, lenguado)
- 2 huevos blancos
- 1 taza de nueces picadas
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Jugo de medio limón
- ½ tasa de perejil finamente picado



PREPARACIÓN:

1. Lave el pescado en agua fría, séquelo y bata los huevos.
2. En un recipiente esparza las nueces, la sal y pimienta, en un plato sumerja el filete en el huevo, después en la mezcla de nueces, apretando a que forme una capa.
3. Caliente la sartén y ponga aceite de oliva, agregue el pescado y cocine a temperatura media de 3 a 5 minutos por lado. Exprima jugo de limón encima y agregue perejil picado





Recetas de Pescados

Rollo de Pescado Blanco con Acelgas

(1 porción)

INGREDIENTES:

- 1 hoja de acelga
- 1 filete de pescado blanco
- Jugo de 1 limón
- 3 cds. De aceite de oliva
- 1 cd. Vino blanco
- 1 ramita de cilantro



PREPARACIÓN:

1. Pon el filete a marinar en el jugo de limón con un poquito de sal, durante 30 min.
2. Retíralo y pártelo a la mitad a lo largo. La acelga ya limpia y escurrirá, pártela a su vez a la mitad por lo largo.
3. Coloca una media hoja de acelga y coloca tu mitad de filete encima y enróllalo con fuerza como si hicieras un rollo de sushi.
4. Colócalo en un refractario o cacerola. Licua el aceite de oliva el cilantro y el vino blanco. Baña con esta mezcla tus rollos de pescado.
5. Tapa la cacerola y ponlo en la lumbre a fuego lento durante 10 minutos, hasta que el pescado este blanco y bien cocido. Puedes servirlo con un poco más de la mezcla anterior.





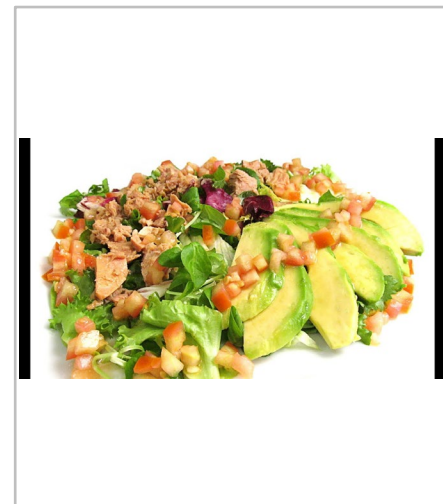
Recetas de Pescados

Atún con Aguacate

(1 porción)

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún (150 gramos)
- 2 rabos de cebolla picada
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- El jugo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de aguacate pelado y en tiritas delgadas
- 1 jitomate en tiras
- 3 hojas grandes de lechuga



PREPARACIÓN:

1. Mezcle en un recipiente el atún, rabos, perejil, aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta y el aguacate, en las hojas de la lechuga, se pone esta mezcla y se enrolla como un taquito





Recetas de Pescados

Pescado en Salsa de 3 Chiles

INGREDIENTES:

- ½ taza de caldo de pollo
- 4 piezas filete de pescado blanco o de su elección (filetes de aproximadamente 150 g c/u)
- 1 pieza chile pasilla desvenado sin pepitas remojado en agua caliente
- 1 pieza chile mora desvenado sin pepitas remojado en agua caliente
- 1 pieza chile guajillo seco desvenado sin pepitas remojado en agua caliente
- 2 piezas jitomate guaje cortado en cuartos
- ½ taza cebolla cortada en cubos medianos
- 1 diente ajo
- 1 taza agua
- 4 cucharaditas aceite



PREPARACIÓN:

1. Licuar perfectamente los chiles junto con el jitomate, cebolla, ajo, agua y la ½ taza de caldo de pollo y reservar.
2. En un sartén a fuego medio con el aceite, cocinar los filetes de pescado por 5 minutos de cada lado.
3. Verter la salsa de chiles junto con el pescado y dejar que hierva. Bajar la flama y tapar. Cocinar por 5 minutos más.

