*Pescada con tomate e pemento

(12/06/2007)

Ingredientes:

Para dúas persoas:

· 500 g. de pescada en filetes
· 500 g. de tomates picados ou triturados
· 1 cebola mediana
· 1 dente de allo
· 1 pemento grande
· aceite para o sofrito
· sal

Tempo de elaboración: 25 minutos.

Preparación:

Facer un sofrito co allo e a cebola moi picados, cando estexa frixido engadir o pemento picado en anacos.
Cando empecen a dourarse incorporar o tomate e deixar que coza uns minutos.
Ir sazonando a medida que se van incorporando os ingredientes.
Por último, sazonar a pescada e engadila ao sofrito, deixando que se faga 2 ou 3 minutos por cada lado (depende do grosor dos filetes) e tendo coidado de que non rompa ao darlle a volta.

Bo proveito!.

Voltar á Cociña Arroutada!
Ir á Portada