Filetes de pescada en salsa de tomate

Nombre de la receta

Filetes de pescada en salsa de tomate

Tiempo

45 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

Gluten

Pescado

Descripción

Filetes de pescada con sofrito de pimiento rojo, cebolla y tomate

Ingredientes

- 800 gramos de filetes de pescada
- 1 cebolla

- 1 pimiento rojo
- 3 tomates rojos grandes
- 100 gramos de harina
- 200 mililitro de aceite de oliva
- al gusto de sal

Pasos

1 Vamos a realizar hoy una receta que resulta económica y muy rica. Para ello en primer lugar, cortaremos nuestros filetes de pescada sin piel ni espinas en trozos de unos 5 centímetros. Los salamos al gusto y los enharinamos muy ligeramente.

2 En una sartén, ponemos el aceite y vamos friendo los trozos de pescada pero muy ligeramente. Sólo vuelta y vuelta para que se doren por fuera. Así no se reseca el pescado.

3 Conforme los vamos dorando, los vamos sacando a una bandeja con papel absorvente.

4 Por otro lado, en una sartén de base ancha, echamos un chorreón de aceite de oliva y cuando esté caliente, añadimos la cebolla y el pimiento rojo picado con un poquito de sal para que se vaya pochando antes. A fuego medio esperamos a que la cebolla y el pimiento se ablanden.

5 A continuación añadimos el tomate pelado y rallado. Añadimos una pizca más de sal y si el tomate es muy ácido, una pizca de azúcar.

6 Una vez que el tomate está un poco frito, añadimos los trozos de pescada que teníamos reservados procurando que queden cubiertos por la salsa. Seguimos haciendo a fuego medio / bajo unos 10 minutos o hasta que la salsita quede a nuestro gusto. Ya tenemos preparada nuestra sencilla receta de pescada con salsa de tomate.

Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares