

Dificultad: Fácil
Tiempo total - 30 minutos
Elaboración - 10 minutos
Cocción - 20 minutos



PARA 4 PERSONAS

PESCADO EN COCO

Ingredientes

- 4 filetes (alrededor de 2 libras) de pescado mero
- 1 cucharadas jugo de limón Recién exprimido
- 1 ½ cucharadita Orégano seco
- 13.5 oz leche de coco enlatada, sin azúcar
- ½ taza pimienta cubanelle o pimienta rojo picado
- ½ taza cebolla roja picado
- 1 cucharadita ajo molido
- ½ taza salsa de tomate
- ½ cucharadita achiote en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 1-2 cucharadas cilantro picado

Instrucciones

- En un plato grande, sazona el pescado con jugo de limón, ½ cucharadita de orégano, sal y pimienta. Reservar.
- En una sartén de 12 pulgadas a fuego medio alto, agrega la leche de coco, la cebolla, los pimientos, el ajo y la salsa de tomate. Agrega 1 cucharadita de orégano, achiote, sal y pimienta. Llevar a hervir. Reduce el fuego a fuego lento y cocina hasta que la leche de coco espese (aproximadamente 10 minutos), revolviendo ocasionalmente.
- Agrega el pescado a la sartén en una sola capa. Continúa cocinando a fuego lento hasta que el pescado esté bien cocido (unos 10 minutos), echando el líquido sobre el pescado de vez en cuando. Ten cuidado de no revolver o mover el pescado para evitar que se rompa.

Hecho con solo unos pocos ingredientes, es una excelente opción después de un día ajetreado.

También puedes servirlo con una guarnición de arroz blanco. Para mantener esta comida baja en carbohidratos, funciona muy bien con arroz de coliflor o incluso calabacín en espiral.