



PESCADO A LA ROMANA

Ingredientes:

• Sal y pimienta al gusto • 6 filetes de huachinango • 4 cucharadas de aceite de oliva • ½ cebolla finamente picada • 1 diente de ajo finamente picado • 2 pimientos rojos cortado en julianas • 2 pimientos verdes cortado en julianas • 2 jitomates sin semillas y cortados en julianas • ½ taza de agua (125 ml) • 10 aceitunas verdes, deshuesadas y rebanadas • 10 alcaparras picadas • 2 hojas de laurel • 2 cucharadas de consomé de pollo en polvo • 3 cucharadas de perejil picado

Procedimiento:

Horno precalentado a 180° C. 1. Salpimenta los filetes, colócalos en un refractario y reserva. 2. Calienta el aceite y sofríe la cebolla junto con el ajo, agrega los pimientos y cocina por 3 minutos. Incorpora el jitomate, el agua, las aceitunas, las alcaparras, el laurel y sazona con el consomé. Cocina por 5 minutos más y retira del fuego. 3. Baña los pescados con esta salsa, espolvorea con el perejil, tapa con papel aluminio y hornea por 20 minutos. Ofrece con arroz blanco.

Tiempo de preparación:	25 minutos
Tiempo de Horneado:	20 minutos
Grado de dificultad:	Fácil
Porciones:	6