



PESCADO ENVUELTO EN COSTRA DE PARMESANO CON ENSALADA

Ingredientes:

- 4 filetes de pescado
- 1 taza de queso parmesano rallado
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite vegetal
- Para la ensalada
- 3 tazas de mezcla de lechugas
- 1 zanahoria rallada
- 1 taza de col morada cortada finamente
- 5 fresas rebanadas
- 100 gr de queso panela cortado en cubos pequeños
- 4 cucharadas de ajonjolí garapiñado

Para la vinagreta:

- ¼ de taza de vinagre blanco (65 ml)
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- ½ taza de aceite de oliva (125 ml)
- ½ taza de jugo de mandarina (125 ml)
- 2 cucharadas de miel

Procedimiento:

1. Salpimenta los filetes de pescado y cocínalos, a parte en una sartén de teflón bien caliente, coloca ½ taza de queso (por porción) formando un círculo para poder envolver el pescado, deja que se dore ligeramente y voltéalo y cocínalo por 2 minutos más.
2. Coloca el pescado sobre el queso y envuélvelo, retira del fuego y sirve.
3. Mezcla todos los ingredientes de la ensalada, para el aderezo combina los ingredientes en un refractario y agita hasta tener una mezcla homogénea.
4. Acompaña el pescado con la ensalada.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Grado de dificultad: Fácil
Porciones: 4