



ESTOFADO DE PESCADO

Ingredientes:

- Sal y pimienta, al gusto
- 4 filetes de pescado
- 4 cucharadas de aceite
- ½ cebolla, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento morrón rojo, sin semillas y cortado en juliana
- 4 jitomates, cortados en cubos
- ¾ de taza de aceitunas verdes, sin hueso
- 1 cucharada de consomé de pollo, en polvo

Procedimiento:

1. Salpimenta los filetes de pescado, en una sartén caliente 2 cucharadas de aceite, fríe los filetes de pescado por ambos lados hasta que doren ligeramente y estén bien cocidos.
2. En la misma sartén caliente el resto del aceite, fríe la cebolla, el ajo y el pimiento morrón hasta que doren ligeramente. Agrega los jitomates, las aceitunas y el consomé, mezcla y cocina a fuego medio hasta que suelte el hervor. Añade los filetes de pescado y cocina por 5 minutos más.
3. Sirve y ofrece.

Tiempo de preparación:

25 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4