

## **BOWL DE PESCADO CON SALSA DE CHILI LIMÓN**

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ideal para 4 personas



### **Ingredientes**

#### **Salsa de mango:**

- 2 taza de mango pelado y cortado en cubos (alrededor de 2 mango grandes)
- 3 cucharadas de cebolla roja picada
- 3 cucharadas de cilantro picado
- 1 ½ cucharada de jugo de limón
- Sal al gusto

#### **Salsa de chili y limón**

- ¼ taza de yogurt griego natural
- ½ cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de chili en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Sal al gusto

#### **Filete de pescado**

- 4 filetes de tu pescado blanco favorito
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharaditas de condimento para tacos
- 1 cucharadita de sal

#### **Arroz con limón y cilantro**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 tazas de arroz
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de sal

#### **Toppings**

- Jalapeño en rodajas
- Repollo picado
- Aguacate en rodaja o cubitos
- Cilantro picado

### **Instrucciones**

1. Precalienta el horno a 375 F (180 C), busca un molde para hornear mediano y deja aparte.

2. Cortar, picar y preparar todos los ingredientes que vas usar para los toppings, para que estén listos cuando empieces a cocinar. Sin embargo, recomendaría esperar el último minuto para el aguacate, para que no se ponga negro.
3. En un recipiente mediano agrega todos los ingredientes para la salsa de mango, revolver para que todo quede bien combinado, dejar aparte.
4. En un recipiente pequeño agregar todos los ingredientes para hacer la salsa de chili limón, revolver bien y agregar agua poco a poco para que la salsa quede un poco rala y sea fácil de rociar, probarla de sal y ajustarla a tu gusto. Dejar aparte.
5. Coloca el pescado en el molde para hornear que tenías listo, agrégale un poco de aceite de oliva por ambos lados y espolvorea la mitad del condimento para tacos y la sal por un lado, untarlo bien, voltea los filetes y espolvorea la otra mitad del condimento y untarlo bien.
6. Hornea durante 15 minutos o hasta que el pescado esté tierno y se desmenuce fácilmente con un tenedor y cuando esté listo, desmenuzar con dos tenedores..
7. Mientras se hornea el pescado, prepara el arroz, cocinar según las instrucciones del paquete, cuando esté listo, agrega el jugo de limón y el cilantro, ajusta la sal según tu gusto.
8. Para servir, utiliza platos hondos, agrega un poco de arroz, pescado, repollo, salsa de mango y por último rocía con la salsa chili limón... y estará listo para disfrutar!! Buen provecho y que lo disfrutes.

#### **Notas**

\*El arroz lo puedes sustituir por arroz de coliflor, yo así me comí el mío y estaba delis :P

\*El repollo puedes sustituirlo por repollo morado para darle más color a tu plato.