

TILAPIA SAZONADA CON ESPECIAS

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Salen 4 filetes

Ingredientes

- 4 filetes de tilapia u otro pescado blanco
- 1 limón en rodajas
- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 cucharadas de mantequilla

Sazonador para la tilapia:

- $\frac{3}{4}$ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de pimentón en polvo (Paprika)
- 1 cucharadita de orégano seco
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino molido
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de azúcar moreno

Instrucciones:

1. En un recipiente pequeño agrega los ingredientes del sazónador y combina bien.
2. Frota el condimento sobre el pescado (ambos lado) y cocínalo en la estufa o en el horno:

Para hacerlo en la estufa:

1. Calienta el aceite y la mantequilla en una sartén a fuego medio alto. Coloca el pescado sazonado y unas cuantas rodajas de limón y cocina 3 minutos por lado o solo hasta que esté cocido (no lo cocines demasiado). Servir con rodajas de limón.

Para hacerlo en el horno:

1. Enciende el horno a la temperatura más alta (475 F-275 C) y coloca la rejilla del horno en la parte superior.
2. Cubre una bandeja para hornear con papel aluminio y coloca los filetes de tilapia y unas rodajas de limón. Cocinar durante 7 u 8 minutos, hasta que esté suave y dorado, no lo cocines demasiado. Servir con el limón restante.



Notas:

*Si no tienes filete de tilapia, puedes utilizar el tipo de pescado blanco que tengas disponible o que te guste más.

www.unapizcadeluna.com