



4 A 6
PORCIONES

Ingredientes:

- 450 gr. (1 lb) de filete de pescado blanco, cortado en trozos (fresco o congelado)
- Aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, cortados en rodajas
- 2 cucharadas de alcaparras
- 6 cucharadas de aceitunas sin hueso
- Ralladura de 1 limón
- 2 cucharadita de hierbas italianas
- 1 lata (400 gr.) de tomates, enteros o cortados
- Sal y pimienta al gusto

PESCADO ESTILO MEDITERRANEO

Instrucciones:

1. En una olla grande, añadir el aceite, dejar calentar y agregar el ajo, las alcaparras, las aceitunas y el limón, sofreír durante 1 minuto hasta que desprendan aroma.
2. Incorporar las hierbas italianas, mezclar, añadir los tomates en lata, sal y pimienta al gusto, cocinar a fuego lento durante 2 a 3 minutos.
3. Agregar con cuidado el pescado, sazonar de nuevo con sal y pimienta, tapar y cocinar hasta que el pescado esté bien cocido, unos 5-7 minutos (más tiempo si se usa pescado congelado).
4. Probar y ajustar la sazón, servirlo con arroz, pasta, o lo que gustes, disfrutar y ser muy feliz.

Notas:

*Puedes utilizar el tipo de pescado que más te guste o el que tengas en casa. Si utilizas pescado congelado, el tiempo de cocción será un poco mayor y desprende más líquido, para que ajustes los condimentos después de la cocción.