

Chef Catalina Vélez

Pescado con Coco

Ingredientes

8 Postas

O Filetes (de 180 G) De Sierra O
Pescado Blanco

1/4 Taza

De Zumo De Limón

2 Cucharadas

De Cebolla Roja Rallada

1 Diente

De Ajo Machacado

4 Cucharadas

De Aceite De Oliva

Sal

Y Pimienta Al Gusto

2 Cucharadas

De Aceite De Oliva

1/2 Lb

De Cebolla Blanca Picada

2 Dientes

De Ajo Machacados

2 Cucharadas

De Ají Dulce Finamente Picado

3 Tomates

Pelados, Sin Semilla Y Finamente
Picados

2 Tazas

De Leche De Coco

Sal

Y Pimienta Al Gusto



Aprender hacer este tipo de pescado frito de la comida típica de la region pacifica seguro te dará las bases para innovarlos y crear los tuyos con ese Sabor Local que llevas dentro. Esta es una sugerencia al a que le puedes agregar o quitar lo que te parezca e ir probando qué es mejor para ti Mezcla en un recipiente la cebolla, el ajo, el zumo de limón, sal y pimienta. Frota el pescado con la mezcla anterior y llévalo por 2 horas en refrigeración. En una sartén a fuego medio, calienta el aceite y sofríe la cebolla blanca con los dientes de ajo y el ají dulce. Cocina hasta ablandar, adiciona el tomate y cocina 3 minutos. Vierte la leche de coco y cocine por 3 minutos más. Rectifica el punto de sal y deja reposar. Una vez el pescado haya absorbido el adobo, calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y sofríe el pescado por ambos lados entre 5 y 6 minutos hasta que adquieran un color dorado. Retira del aceite. Incorpora el pescado a la salsa anterior y cocina por unos minutos más. Sirve con arroz con coco, una ensalada colombiana o patacones que puedes gratinar con un queso costeño o con los acompañamientos que prefieras para darle tu Sabor Local. Acompaña esta receta para hacer en casa con una Club Colombia Dorada