

**Creador:** bertodu



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Medio

**El truco de esta receta:**  
comerlos recién echos

## Descripción:

rico, fácil y sano, se puede hacer con otros pescados pero al salmonete le va muy bien esta receta

## Ingredientes para 2 personas :

- 4 salmonetes
- 1 bote de 250 gr de tomate natural triturado
- cebolla
- - 2 dientes de ajo
- pimientos rojos del piquillo
- harina para rebozar
- una pizca de albahaca
- , aceite de oliva .
- una pizca de sal

## Preparación:

### Paso 1

limpiar bien los salmonetes, y escurrir

### Paso 2

poner una sartén al fuego con aceite de oliva y de mientras una vez limpios y escurridos los salmonetes, pasarlos por harina

### Paso 3

mientras se frien los salmonetes, en otra cazuela se ponen los pientos rojos del piquillo, en conserva se sofríen un minuto y se dan la vuelta, se añaden los ajos y la cebolla y se baja el fuego. Se sacan los salmonetes a un plato y se reservan

#### **Paso 4**

*se tienen a fuego lento unos 10 minutos y se añade el tomate triturado*

#### **Paso 5**

*cuando empieza a hervir se le ponen los salmonetes encima y se tapa, y se cuece todo junto 15 minutos*