

Creador: Carmen Jussara



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Pasar los lomos de merluza en azeite caliente antes de añadirlos al sofrito.

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 1 Cebolas
- 3 Tomate
- 3 dientes de ajo
- 11 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 3 cucharas de azeite oliva
- 2 lomo de merluza
- 1 pote de Crema o Leche de Coco
- 1 limón de limón
- 1 cuchara de 1 cucharada de harina
- 1 vaso de Caldo de pescado

Preparación:

Paso 1

Hacer un sofrito con la cebolla troceada , los tomates, ajo y los pimientos. Aliñar los lomos de merluza con sal, pimienta negra y limón. Pasar los lomos de merluza por harina y enn una satén con un chorro de azeite "calar" los lomos.Añadir al sofrito los lomos de merluza. Poner un vaso de caldo de pescado y dejar cocinar por pocos minutos (5 minutos). Añadir la leche de côco , dejar cinco minutos más y ya está.

