

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 pimientos rojos del piquillo, en conserva se sofrien 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