

Pescado en salsa de cúrcuma

Tiempo total: 40 minutos

Dificultad: Media

Porciones: 5

Ingredientes:

- 5 filetes de pescado
- 1 taza de cebolla
- Zanahoria
- Pimentón
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Paprika
- Yodo
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 cucharada de jengibre
- ½ cucharadita de cardamomo
- 1 caja de crema sin lactosa
- 1 caja de leche sin lactosa
- Ciboulette
- Almendras fileteadas

Preparación:

1.- En un sartén grande poner 1 taza de cebolla + zanahoria + pimentón, ajo si te gusta y con la mezcla hacer un sofrito, lo aliñas bien con sal + pimienta + orégano + paprika + yodo + 1 cucharada grande de cúrcuma + 1 cucharadita de jengibre + 1/2 cucharadita de cardamomo.

2.- Luego agregan la leche y la crema para luego revolver bien.

3.- Ponen los filetes de pescado en la salsa hirviendo y dar vuelta (el tiempo de cocción depende del pescado que eligieron) Pero siempre es poco ya que el pescado en filete se hace muy rápido.

4.- Al darlo vuelta agregar ciboulette picado y Almendras fileteadas.