

PLATO DE FONDO

CONGRÍO A LA NARANJA AL HORNO CON CHUTNEY DE TOMATES Y JENJIBRE



Ingredientes:

- Congrio colorado
- 500gr tomate Cherry
- 1 taza de azúcar
- ¼ taza vinagre blanco
- 1 cucharada jengibre fresco
- Pimienta
- 1 taza de jugo de naranjas
- Aceite de oliva
- 6 cucharadas de soya
- 1 cucharadita de mermelada de naranjas
- Chutney de tomate
- Semillas de zapallo
- Piñones europeos
- Crema

Preparación:

- El pescado es un congrio colorado
- CHUTNEY: poner en una ollita 500 grs de tomates cherry , 1 taza de azúcar , 1/4 taza de vinagre blanco , 1 cucharada de jengibre fresco picado en bastoncitos , sal y pimienta . Cocinar a fuego medio por aprox 30 min. No es necesario revolver todo el rato ... solo estar pendientes por si a acaso.



- Poner en una fuente para el horno los filetes de pescado (puedes hacer la misma receta con cualquier pescado, solo cambia el tiempo de cocción). Bañar con 1 taza de jugo de naranjas
- Poner sobre el pescado un chorro de aceite de oliva de, 6 cucharadas de soya, cucharaditas de mermelada de naranjas, chutney de tomate, semillas de zapallo, piñones europeos y una línea de crema sobre los filetes.
- Llevar al horno a 250 grados por 15 a 20 min, el tiempo varía según el tamaño de los filetes

