

PLATO DE FONDO

PESCADO AL HORNO CON SALSA DE CURCUMA Y MANGO



Ingredientes:

- ½ mango natural o congelado
- ½ taza de crema de coco
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 cucharadita de curry
- 1 trozo pequeño de jengibre
- Cabeza de cebollín
- Aceite de oliva
- 1 cebolla
- ½ pimentón en juliana
- Pimienta
- 1 copa de vino blanco o espumante
- Espinaca cocida
- Almendras fileteadas
- Granada
- Tomates secos deshidratados
- Tomates hidratados y picados



Preparación:

- En una procesadora poner 1/2 mango natural o congelado, 1/2 taza de crema de coco ,1 taza de leche, 1 cucharada de cúrcuma, 1 cucharadita de curry más 1 trozo pequeño de jengibre y la cabeza de un cebollín (lo blanco). Procesar todo y rectificar los Aliños.
- En un sartén poner 1 chorro de aceite oliva y agregar 1 cebolla más 1/2 pimentón en Juliana, salpimentar. Cocinar a fuego medio hasta que esté transparente. Agregar una copa de vino blanco o espumante y cocinar hasta que se evapore el líquido.
- En una fuente para el horno poner un chorro de aceite de oliva y acomodar los trozos de reineta. Cubrir con la cebolla y el pimentón. Poner monocitos de espinaca cocida (congelada, descongelada) y bañar todo con la salsa. Llevar al horno por 15 a 20 minutos dependiendo del tamaño de pescado.
- Terminar con almendras fileteadas, Granada y tomates secos deshidratados, hidratados y picados

