

PLATO DE FONDO

REINETA A LA CREMA

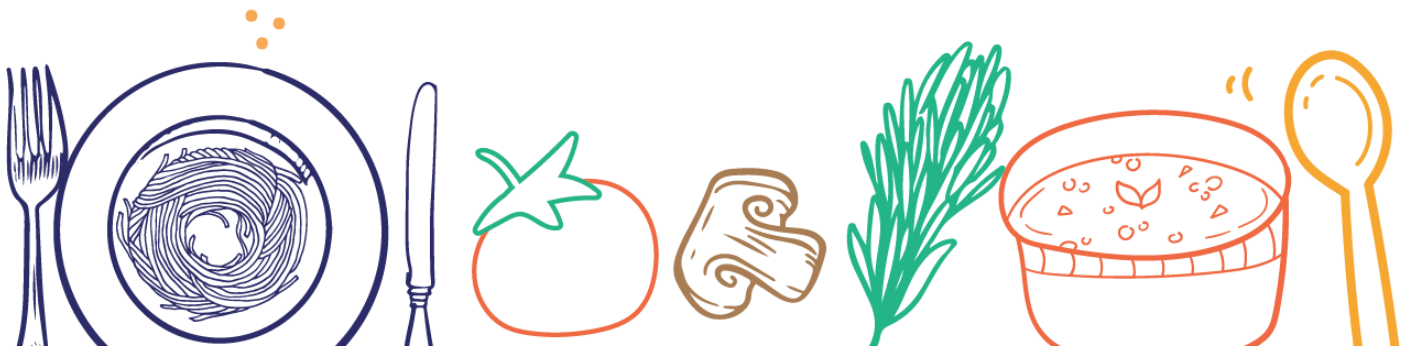


Ingredientes:

- Aceite de oliva
- Filetes de Reineta
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 200 g de tomate cherry
- 1 cucharada de ghee
- 1 cebollín en rodajas
- 1 cucharadita de ajo picado
- Pimienta limón
- 1/2 cucharadita de paprika
- 100 gr de crema
- 1/2 taza de leche

Preparación

- Poner un buen sartén a fuego alto con un poco de aceite de oliva y cuando esté muy caliente dorar por ambos lados los filetes de reineta.
- Hacerlo rápidamente para no recocer, no importa que queden semi crudos. Cuando estén dorados agregar 2 cucharadas de salsa de soya y retirar el pescado y reservar.
- Si quieres hacer más cantidad es importante dorar por tandas para que siempre los pescados estén tocando el fondo del sartén.



- Cuando hayas terminado con los pescados, en el mismo sartén poner 200 g de tomate cherry + 1 cucharada de ghee (que permite cocinar con mantequilla a temperatura muy alta sin quemarse) + 1 cebollín en rodajas y cuando esté dorado agregar 1 cucharadita de ajo picado finamente + pimienta limón + 1/2 cucharadita de paprika mezclar todo y agregar 100 grs de crema + 1/2 taza de leche ...
- Mezclar, rectificar la sal y agrega más leche si es necesario para que la salsa esté "ligera".
- Devolver los filetes de REINETA al sartén para terminar de cocinar si los habías dejado crudos o solo calentar si ya estaban hechos.
- No recalentar para que estén a punto y no se resequen.
- VERSIÓN SIN LACTOSA: en vez de crema y leche agrega leche de coco.

