

PLATO DE FONDO

PESCADO CON LECHE DE COCO Y CURRY

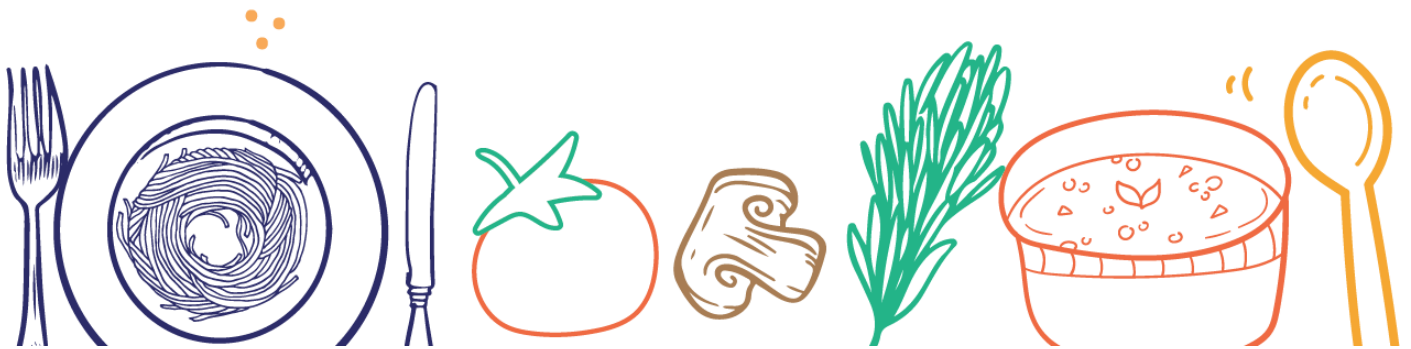


Ingredientes:

- Pescado que más te gusta
- Aceite de oliva poner
- 1 bolsa de sofrito congelado
- Sal de mar
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de pimienta limón
- Los aliños que más te gusten
- 1 tarro de leche (bebida) de coco
- 1 cucharada de mostaza tipo dijon
- 1 taza de leche
- 400 gr de arvejas baby

Preparación

- ¡Puedes usar el pescado que más te gusta! Debe ser de textura firme (reineta, rollizo o el que más te guste) para que no se desarme mientras lo haces.
- En un sartén profundo con aceite de oliva poner 1 bolsa de sofrito congelado + 1/2 cucharadita de sal de mar + 1 cucharada de curry en polvo + 1 cucharadita de cúrcuma + 1 cucharadita de pimienta limón + los aliños que más te gusten + 1 tarro de leche (bebida) de coco + 1 cucharada de mostaza tipo dijon (o la que tengas) + 1 taza de leche (la que uses).
- Comprueba que está bien de sal y poner los filetes de pescado en la mezcla de leche y curry caliente y cocinar por unos minutos, agregar 400 gr de arvejas baby (son más pequeñas y dulces) previamente cocidas.



- El tiempo de cocción va a depender del tamaño y el tipo de pescado que estés haciendo. Es importante que queden “a punto” para que no estén secos por dentro.

