

PLATO DE FONDO

CONGRIO COLORADO CON TAHINE, MANDARINAS Y HABAS



Ingredientes:

- 2 filetes grandes de congrio colorado
- Jugo de 2 mandarinas
- 1 atado de cibulette picado
- 2 cucharadas grandes de Tahine o pasta de sésamo
- 5 cucharadas de soya
- 400 gr de habas peladas y cocidas
- Ralladura de 2 mandarinas
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación

- Poner 2 filetes grandes de congrio colorado en fuente y bañar con el jugo de 2 mandarinas + 1 atado de cibulette picado + 2 cucharadas grandes de Tahine o pasta de sésamo + 5 cucharadas de soya + 400 gr de habas peladas y cocidas + ralladura de 2 mandarinas + un chorro de aceite de oliva + sal y pimienta al gusto.
- Llevar al Horno precalentado a 240° por 20 o 25 minutos.
- El tiempo en el horno va a depender del tamaño del pescado, así que, puede ser un poco menos o un poco más. Pero lo importante es que estés atento para que el pescado quede jugoso y suave y no se recocine.
- Puedes usar otros pescados como reineta, dorado, salmón, pero estos necesitan menos tiempo de cocción para estar listos.

