PLATO DE FONDO

CONGRIO AL HORNO

Valen Mac Auliffe

Ingredientes

- Salsa de tomate, cantidad necesaria
- Filetes de congrio, reineta o salmón
- Papas cocidas, cantidad necesaria
- Verduras a elección, cantidad necesaria
- Salsa de soya, a gusto
- Mostaza miel o mostaza a elección, a gusto
- Sal, pimienta y eneldo, a gusto
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 2 cebollas cortadas en juliana
- 1 cucharadita de azúcar
- Aceite de oliva, para caramelizar la cebolla
- Sal y pimienta, a gusto

Preparación

- Si preparas la salsa de tomate en casa, cocina un sofrito bien aliñado con un tarro de salsa de tomate comprada y una taza de agua. Agrega una cucharadita de azúcar y deja cocinar hasta que se evapore la mitad del agua. También puedes usar salsa preparada.

- Distribuye la salsa de tomate en una fuente para horno. Acomoda los filetes sin superponerlos y agrega las papas cocidas y las verduras que prefieras.

- Aliña el pescado con salsa de soya, mostaza miel, sal, pimienta, eneldo y aceite de oliva.



- Para la cebolla caramelizada, cocina las cebollas en juliana en un sartén con aceite de oliva, sal y pimienta a fuego medio hasta que estén blandas.

- Agrega una cucharadita de azúcar al final y deja dorar.

- Distribuye montoncitos de cebolla caramelizada sobre cada filete.

- Hornea a 250 °C. El congrio demora aproximadamente 18 a 20 minutos; la reineta, 10 a 12 minutos; y el salmón, 8 a 10 minutos. Ajusta según el grosor y verifica que el pescado esté cocido.

