PESCADO A LA ALBAHACA CON SEMILLAS DE GIRASOL

Posted on 8 noviembre, 2020 by Regina Villarreal



Categories: Plato Fuerte, Recetas
Tags: huerto mediterraneo, pescado

INGREDIENTES:

- 2 filetes de pescado blanco
- 2 dientes de ajo grandes
- ½ c. HUERTO MEDITERRÁNEO GREENHOUSE
- ½ taza de semillas de girasol sin sal

PARA EL ACEITE DE ALBAHACA

- ¼ taza hojas de albahaca
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 2 pizcas de sal de mar
- 2 c. de HUERTO MEDITERRÁNEO GREENHOUSE
- ¼ c. de MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE

PREPARACIÓN

- Desflemar los filetes de pescado en una mezcla de leche, una pizca de sal y los dos ajos laminados o picados. Marinar por 30 min. Enjuagar.
- Colocar en licuadora, las hojas de albahaca, el aceite de oliva, un diente de ajo pequeño, 2 c. de HUERTO MEDITERRÁNEO GREENHOUSE, 2 pizcas de sal, 1/4 de c. de MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE.
- Colocar el pescado en el papel encerado o aluminio y sazonar con ½ c. de HUERTO MEDITERRÁNEO GREENHOUSE y cerrar perfectamente haciendo dobleces en el papel.
- Colocar en una parrilla, sartén o comal, los empapelados y dejar sobre el metal caliente aproximadamente 3 minutos de cada lado.
- Tostar en un sartén la semilla de girasol con una pizca de sal.
- Colocar el pescado en un plato y agregar el aceite de albahaca y las semillas de girasol.

AGREGA VIDA A TU COMIDA