

Libreta: Pescados
Creado: 26/03/2018 17:17
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/bacalao-caribe%3%b1o.html>

Bacalao caribeño

INGREDIENTES

- 2 filetes gorditos de bacalao (fresco o congelado)
- 1 huevo
- un poco de harina
- el zumo de medio limón
- pan rallado
- sal
- aceite de oliva

Mezcla para cubrir el pescado

- 1 pimiento rojo no muy grande
- 2 cucharadas de almendras
- 1 plátano grande
- 2 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Rociar los filetes de pescado con el zumo de limón y salarlo (poco).

Cortar el pimiento en tiras y rehogarlas en una sartén con dos cucharadas de aceite hasta que estén blandas. Añadir el plátano cortado en lonchas y las almendras partidas por la mitad.

Mezclar el huevo con un poco de sal y pasar el pescado primero por harina, luego por huevo y finalmente por el pan rallado.

Freír en aceite muy caliente por ambos lados.

Colocar el pescado en los platos y colocar encima la mezcla de pimiento, plátano y almendras.

Acompañar con arroz blanco.