

Pescado blanco y verduras al horno

6 porciones 100 minutos

Ingredientes

- 2 1/2 libras de pescado blanco firme (tilapia, swai, bacalao etc.)
- 2 – 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cebollas grandes (en rodajas)
- 3 tazas de verduras cortadas (zanahoria, apio, chile dulce)
- 4 tomates picados o 1 taza de salsa de tomate
- 3–5 dientes de ajo (finamente picados)
- Sal y pimienta al gusto
- 1–2 cucharadas de crema agria o yogur bajas en grasa (opcional)

Se puede hacer todo el trabajo de preparación con anticipación, colocar el pescado y las verduras en la fuente para hornear y guardar en el refrigerador hasta que este listo para hornearlo. En ese caso, deberá hornearlo por más tiempo, de 40-50 minutos.

Preparación

- Corte el pescado en porciones y séquelo con una toalla de papel para eliminar el exceso de humedad.
- Caliente aproximadamente ½-1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente a fuego alto, sazone el pescado por ambos lados con sal, pimienta negra molida y cualquier combinación de sus condimentos favoritos.
- Cocine el pescado durante unos 2-3 minutos por lado. Todavía debe estar parcialmente crudo en el centro. Cocine el pescado en tandas hasta que todo esté parcialmente cocido. Transfiera el pescado a un plato mientras prepare las verduras.
- Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
- Prepare todas las verduras. Pele y corte por la mitad las cebollas, y luego córtelas en rodajas finas. Pele el ajo y píquelo o use una prensa de ajos. Pele y ralle las zanahorias, corte el apio y el chile dulce en rodajas finas. Ralle los tomates si los usa. En lugar de rallar los tomates, se puede mezclarlos en un procesador de alimentos o una licuadora, o incluso picarlos.
- Caliente otra cucharada de aceite a fuego medio-alto y agregue las cebollas, las zanahorias y el apio (o su elección de verduras) a la sartén. Sazone con sal y pimienta negra molida. Cocine, revolviendo con frecuencia, durante 5-7 minutos, hasta que las verduras se ablanden.
- Agregue el chile dulce, los tomates y el ajo. Sazone con sal y pimienta también y mas hierbas secas y condimentos a su elección. Cocine durante otros 8-19 minutos, revolviendo con frecuencia.
- Extienda la mitad de las verduras en el fondo de la fuente para hornear que está usando. Coloque una capa de pescado sobre las verduras. Extienda las verduras restantes sobre el pescado.
- Extienda una capa fina de crema agria o yogur sobre las verduras. Este paso es completamente opcional.
- Cubra la fuente para hornear con una tapa o papel de aluminio y hornee en un horno precalentado durante unos 30-40 minutos. Básicamente lo está calentando hasta el centro para terminar de cocinar el pescado.

