

Pescado a la sartén con salsa de tomate con trozos



Tiempo de preparación: 35 min.

Dificultad: Media

Ingredientes (4 personas)

• Ingredientes

- Pulpa de tomates 1000g 1 tazas
- Aceite de cocina al gusto
- Aceite de oliva al gusto
- Agua ½ taza
- Cebollas amarillas finamente picadas 60 gramos
- Dientes de ajo 2 picados
- Filete de pescado blanco fino de tu elección 500 gramos (4 a 5 trozos de filete de pescado fino de aproximadamente 0,5 cm de grosor cada uno)
- Guindillas picantes (opcional) 4
- Hojas de perejil fresco picado 15 gramos
- Orégano seco 1 cucharadita
- Pimentón dulce ½ cucharadita
- Pimiento verde picado 100 gramos
- Sal y pimienta al gusto
- Vinagre blanco destilado 1 ½ cucharada

Para esta receta hemos usado:



Preparación

Una sabrosa y rápida cena de pescado entre semana. ¡El secreto de este plato está en la salsa de tomate con trozos llena de sabor con Tomates Picados Pomì, pimientos y cebollas!

1. Empezar por hacer la salsa. En una sartén, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio hasta que brille pero no humee.
2. Añadir los pimientos, las cebollas y el ajo. Cocinar a fuego medio durante 4 minutos, removiendo hasta que se ablande.
3. Añadir los **Tomates Picados Pomì** y el agua. Sazonar con sal, pimienta, pimentón y orégano. Llevar a ebullición, luego bajar el fuego y cocinar la salsa a fuego lento durante 15 a 20 minutos. Retirar del fuego, y añadir el vinagre blanco y el perejil fresco. Reservar pero mantener caliente.
4. Secar los filetes de pescado con palmaditas y simplemente sazonar con sal y pimienta por ambos lados.
5. En una sartén grande, calentar de 1 a 2 cucharadas de aceite de cocina (cualquier tipo de aceite de cocina saludable está bien). Bajar un poco el fuego y añadir con mucho cuidado las guindillas picantes (el aceite puede salpicar). Cocinar hasta que estén tiernas y de buen color (este paso es totalmente opcional, y puedes omitirlo si no te gustan las guindillas picantes). Retirar las guindillas de la sartén y dejarlas aparte para que escurran el exceso de aceite.
6. En la misma sartén, añadir más aceite de cocina (necesitas alrededor de ¼ de taza de aceite en la sartén) y calentar a fuego medio-alto. Con unas pinzas, añadir el pescado con cuidado, dorarlo por un lado durante 4 minutos o hasta que esté bien dorado (el tiempo de cocción dependerá del grosor), luego darle la vuelta y dorarlo por el otro lado otros 3 o 4 minutos hasta que el pescado esté desmenuzable y bien cocinado.
7. Servir el pescado caliente con mucha salsa Pomì preparada por encima y guindillas picantes al lado, si se quiere. Añadir el cereal que se prefiera o un buen pan crujiente para acompañar. ¡A disfrutar!

- *The Mediterranean Dish*