

RECIPES: TACOS DE PESCADO

PORCIONES: 6 TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 minutos TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos TOTAL: 45 minutos

INGREDIENTES:

- 1 libra de filete de pescado blanco, cortado en trozos pequeños
- ¾ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de pimentón
- ⅓ cucharadita de comino molido
- ½ cebolla blanca, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 tomates, picados
- 1 manojo de cilantro, picado
- 1 jalapeño, finamente picado (opcional)
- ½ repollo morado, cortado en rodajas finas
- Aceite de oliva
- Tortillas de maíz
- 2 aguacates
- 2 limones

ELABORACIÓN:

- Sazonar el pescado por ambos lados con sal, pimienta, pimentón y comino. Colocar en el refrigerador.
- Sofreír a fuego medio la cebolla y el ajo con aceite. Agregar los tomates, el cilantro y el chile jalapeño. Saltear de 5 a 8 minutos, o hasta que se ablanden, y reservar.
- En la misma sartén, saltear el pescado hasta que la temperatura interna llegue al menos 145°F, o hasta que se desmenuce fácilmente.
- Para servir, colocar trozos de pescado sobre una tortilla y cubrir con repollo, la mezcla de verduras salteadas, rodajas de aguacate y jugo de limón.

