

## **Pescado a la sartén con salsa de tomate con trozos**



**Tempo di preparazione:** 35 min

**Dificultad:** Medium

## Ingredientes

- 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

## For this recipe we used:

Tomates Troceados 1 tazas



## 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 Pomi, 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 Pomi** 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 Pomi 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!