

PESCE AL GUACAMOLE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (un cucchiaino)
- aglio
- sale
- 2 limone
- mezza cipolla
- burro (10g)
- prezzemolo
- peperoni (150g)
- 3 avocado
- 13 olive nere
- dragoncello
- filetti di pesce (800g)
- chili in polvere (4 cucchiaini)
- pepe nero
- pomodori San Marzano (200g)

Come si prepara

Lasciare marinare i filetti di pesce con le foglie di dragoncello, il sale, il pepe e il succo di almeno due limoni per 5 minuti.

Poggiare il pesce in una pirofila imburrata e farlo cuocere in forno a 175 gradi per almeno 25 minuti.

Nel frattempo preparare una salsa frullando i pomodori, la polpa degli avocado maturi, due cucchiari di cipolla tritata, quattro cucchiari di chili in polvere, due cucchiaini e mezzo di prezzemolo, uno spicchio d'aglio e un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva.

Quando il pesce sarà cotto, stendervi sopra la salsa così ottenuta, quindi guarnire con strisce sottili di peperone rosso e olive nere snocciolate.

Difficoltà: 3

Tempo: 45

Tabella nutrizionale



Valore energetico	129 kcal 540 kJ
-------------------	--------------------

Tags

piatti esotici, guacamole, messico, piatti etnici, pesce, pesce al guacamole, occasioni, avocado