



Pescado con Salsa de Uvas y Granada

Sirve a cuatro

650 gramos de pescado como ser dorado o salmón
Jugo de medio limón
Tallos de cilantro o de perejil
2 cucharadas de mantequilla sin sal
2/3 de taza de uvas rojas sin semilla cortadas en mitad (más o menos)
¼ taza de semillas de granada
¼ taza (62.5 ml) de jugo de granada
¼ taza (62.5 ml) de vino blanco seco
½ cucharilla de maicena
2 cucharadas de cilantro o perejil picado

Caliente su horno a 175 grados C (350 F). Ponga el pescado en una fuente de horno con la piel para abajo. Sazone con sal y pimienta y agregue el jugo de limón. Cubra el pescado con el perejil o cilantro y la fuente con papel aluminio. Meta al horno por unos 20 a 25 minutos hasta que el pescado esté cocido.

Mientras el pescado está en el horno derrita la mantequilla en una sartén. Agregue las uvas, la granada, el jugo de granada y el vino. Mezcle bien y deje que hierva suavemente por 2 a 3 minutos. Ponga la maicena en un bol pequeño y agréguele un poco del líquido caliente de la sartén. Mezcle bien para disolver y añada a la sartén. Mezcle unos dos minutos hasta que la salsa se espese. Apague el fuego y agregue el cilantro o perejil picado. Mezcle bien.

Saque el pescado del horno y deshágase de las hierbas. Cubra el pescado con la salsa de uvas y sirva con rodajas de limón.

CALORÍAS 244,42; GRASA 7.24 grs (sat 3,98; 1,70 mono; poli 0,49); PROTEÍNA 27,19 grs; FIBRA 1,85 grs; CARBS 15,46 grs; COLESTEROL 118,73 mg; HIERRO 2,05 mg; SODIO 710,96 mg; CALCIO 35.81 mg