



Torreas de Pescado Tailandesas

Sirve a ocho

- 1 kilo de pescado blanco, firme como ser tilapia o basa – cortado en pedazos grandes
- 2 a 3 cucharillas de pasta de curry roja
- 1 taza de ejote o vainita o porotito verde picada en redondos bien chiquititos
- 2 cucharadas de hoja de limón kaffir picadas en larguitos súper finitos
- 1 taza de hojas de albahaca Asiática – pueden usar albahaca normal para esto
- ½ cucharada de salsa de pescado
- 1 cucharada de azúcar
- 1 huevo – esto solo será usado si su pescado está muy seco
- ½ taza de maní (cacaahuates) salados
- ½ taza de pepino picado en trozos pequeños y finos
- 1 taza de salsa dulce picante (sweet chili sauce)
- Aceite vegetal

Meta el pescado en una procesadora y muélalo con la pasta de curry. Si no tiene procesadora va a tener que triturar y mezclar el pescado a mano. Use guantes desechables porque la pasta de curry es muy fuerte. Agregue la salsa de pescado, el azúcar, las vainitas (ejotes), las hojitas kaffir y la albahaca. Mezcle bien. Si la mezcla no está bien mojada va a tener que agregarle un huevo. No añada nada de sal porque la pasta de curry y la salsa de pescado ya tienen sal.

Caliente suficiente aceite vegetal en una olla como para sumergir las torreas. Es importante que su aceite este bien caliente. Si no lo está las torreas van a hervir en el aceite y se le van a poner extremadamente grasosas. Una vez que el aceite esté listo vaya agregando las torreas una por una. No llene mucho su olla. Deje campo para que se inflen.

Las torreas las va a tener que ir formando a medida que las vaya poniendo en el aceite. Haga una bola del tamaño de una pelota de golf y aplánela. Estas no son muy grandes. Fríalas hasta que estén bien doradas de un lado u vuélquelas. Cuando estén bien doraditas están listas. Las torreas se inflaran en el aceite pero se desinflaran cuando las retire de la olla. Póngalas sobre un plato con toallas de papel para drenar el exceso de grasa.

Ponga el maní en una olla y tuéstelo. No agregue aceite. Dore el maní hasta que tenga puntos bien oscuros. Enfrié y pique el maní súper chiquitito. Esto es más fácil hacer en la procesadora si tiene una.

Mezcle el pepino con la salsa dulce picante (sweet chili sauce) y póngale maní encima. Sirva en un bol chiquito con sus torreas. Buen provecho.

1/8 de la receta sin salsa - CALORÍAS 167,44; GRASA 8,22 grs (sáb 0,38; mono 1,16; poli 3,35); PROTEÍNA 19,21 grs; FIBRA 0,58 grs; CARBS 4,4 grs; COLESTEROL 0,00 mg; HIERRO 1,58 mg; SODIO 214.64 mg; CALCIO 46,24 mg

Salsa de acompañamiento - Calorías 132.88; GRASA 4,73 grs (sáb 0,78; mono 2,34; poli 1,37); PROTEÍNA 2,56 grs; FIBRA 0,87 grs; CARBS 13,6 grs; COLESTEROL 0,00 mg; HIERRO 1,15 mg; SODIO 328,93 mg; CALCIO 6,53 mg

©TheFrugalChef™2014

www.TheFrugalChef.com