



## **Pescado Atomatado con Alcaparras y Aceitunas**

### ***Sirve a ocho***

8 filetes de Basa - o cualquier otro pescado blanco, firme y suave

El jugo de 1 ½ limones grandes

1 cebolla blanca grande - en rodajas

2 dientes de ajo picados

3 tomates pelados y picados

1 cdta. de orégano seco

½ cdta. de tomillo seco

1 cda alcaparras

½ taza de aceitunas verdes deshuesadas y picadas

½ taza de perejil picado

1 cdta. Sal

1 cdta. pimienta negra

Coloque los filetes de pescado en un plato no reactivo y cubrir con el jugo de limón. Permita que se remojen por unos 10 minutos.

Caliente una sartén y añadir el aceite. Cocine el pescado, en tandas, hasta que se vuelven blancas a cada lado. Poner el pescado a un lado.

Añadir la cebolla a la sartén y cocine por unos 5 minutos - hasta que la cebolla esté transparente. Añadir el ajo y cocine, revolviendo frecuentemente, por un par de minutos. Agregue el tomate, mezclar y cocinar durante 4 a 5 minutos. Añadir el orégano, el tomillo, las alcaparras, las aceitunas, el perejil, la sal y la pimienta. Mezclar bien.

Vuelva a colocar el pescado a la sartén, colocándolo directamente sobre los tomates. Cubra la cacerola y cocine durante otros 6 a 7 minutos - hasta que el pescado esté completamente cocido. Servir el pescado en una bandeja con la salsa de tomate encima. Disfrute!

CALORÍAS 211.53; 9,57 grs. FAT (sáb 0,78; mono 4,09; poli 0,59), proteína 24,39 grs; FIBRA 1,78 grs; CARBOHIDRATOS 8,35 grs de colesterol 0,00 mg, hierro 2,42 mg de sodio 619,31 mg; 73,86 mg CALCIO