

Filetes de pescado con eneldo

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 libra de filetes de eglefino o bacalao congelados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/8 cucharadita de eneldo seco
- 1/8 cucharadita de sal
- pimienta negra (opcional)



Instrucciones

Método en microondas:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Descongele el pescado congelado en el refrigerador durante la noche o descongele en el horno de microondas. Luego, sepárelo en 4 filetes o trozos.
3. Coloque el pescado en una fuente de vidrio para hornear. Cubra con papel encerado.
4. Lávese las manos con agua y jabón nuevamente después de tocar el pescado crudo.
5. Cocine a potencia "media" en el microondas durante 3 minutos. Retire la tapa, voltee el pescado y espolvoree con el jugo de limón y los condimentos.
6. Tape y continúe cocinando a potencia "media" durante 3 minutos o hasta que el pescado alcance una temperatura interna de 145 °F.

Método en sartén:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Sepárelo en cuatro filetes o trozos.
3. Coloque el pescado en una sartén caliente. Espolvoree con el jugo de limón y los condimentos.
4. Lávese las manos con agua y jabón nuevamente, después de tocar el pescado crudo.
5. Tape y cocine a fuego moderado hasta que el pescado alcance una temperatura interna de 145 °F, aproximadamente 5 minutos.

Fuente: *Microwave Recipes (Recetas para microondas)* Servicio de Extensión de la Universidad de Illinois – Cocina de MiPlato <https://www.myplate.gov/recipes/dilled-fish-fillets>

Información nutricional: 1 pieza de pescado de 4 oz; 1/4 de la receta proporciona 73 calorías, 0 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 396 mg de sodio, 0 g de carbohidratos totales, 0 g de fibra dietética, 16 g de proteína