



<https://www.mepillasquisando.com>



PESCADO AZUL EN SALSA VEGETAL



ANCHOA, ANGUILA, ANGULA, ARENQUE, ATÚN, BOQUERÓN, BONITO, CABALLA, CAZÓN, CONGRIO, CHICHARRO, CHOBA, JUREL, LAMPREA, MELVA, MUJOL, PALOMETA, PEZ ESPADA, RODABALLO, SALMON, SALMONETES, SARDINA, TRUCHA,

INGREDIENTES:

- 1 Melva de 2 kg.
- 1 Calabacín.
- 1 Cebolla.
- ½ Pimiento rojo.
- 1 Pimiento verde.
- 2 Tomates maduros.
- 3 Dientes de Ajo.
- Sal y Aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

Cortamos la melva en rodajas o al gusto, salamos y la salteamos con un poco de aceite, sellándola por todos lados, reservamos. Cortamos las verduras al gusto. Sofreímos las verduras y cuando les falten poco añadimos el tomate cortado en cuadraditos. Una vez que todo esté hecho lo pasamos a la batidora y trituramos y vertemos nuevamente a la sartén y al fuego, añadimos un poco de agua, rectificamos de sal. Añadimos el pescado y dejamos cocer 10 minutos. Acompañamos con patatas fritas o arroz cocido.

<https://www.mepillasquisando.com>