

# filete de pescado

## Ingredientes

6 filetes de pescado de 170 gr cada uno  
1 taza de salsa teriyaki  
½ taza de cebollitas para asar cortadas en rodajas finas  
2 cucharadas de ajonjolí pelado  
½ cucharadita de jengibre rallado  
2 dientes de ajo picados  
1 cucharada de aceite de ajonjolí  
½ taza de zanahoria juliana  
1 tomate  
1 taza de arveja china

## Preparación

Alista el horno a 190 °C, mientras tanto coloca los filetes de pescado previamente lavados y desaguados sobre un recipiente para horno con papel aluminio.

Pon en la licuadora la salsa teriyaki, el jengibre y los ajos hasta conseguir una mezcla homogénea.

Posteriormente añade esa mezcla a los filetes, tapa el recipiente con otro pliego de papel aluminio.

Hornea de 15 a 20 minutos.

En un sartén, vierte aceite de oliva y sofríe las zanahorias, tomate, arveja y cebollitas.

Una vez que el pescado esté cocido, saca del horno, y coloca en un bowl, vierte los vegetales y finalmente espolvorea el ajonjolí.

Disfruta con tus seres queridos y consiéntelos con una creación culinaria saludable.



Delicia culinaria