



PESCADO EMPANIZADO EN AMARANTO

 Porciones: 4  Tiempo de preparación 90 minutos

 Comida

INGREDIENTES

- Filete de pescado fresco
- Jugo de limón al gusto
- Sal
- Pimienta

Para el empanizado

- Aceite de oliva
- Huevo
- Amaranto

MODO DE PREPARACIÓN

¿Has empanizado alguna proteína con amaranto? Con esta receta podrás hacerlo fácil y se convertirá en una de las preparaciones favoritas de tu familia. ¡Manos a la obra!

Marina los filetes de pescado en un bowl con jugo de limón y sazona con sal y pimienta al gusto. Puedes agregar alguna hierba de olor, como albahaca o romero.

Después, empaniza los filetes pasándolos por un recipiente con huevo y cubre con una capa delgada de amaranto para evitar que se queme

Agrega aceite de oliva suficiente en una sartén a fuego medio, coloca los filetes, cuida que no se quemen y volteálos una vez que estén listos.

Para acompañar te recomendamos una ensalada de lechuga con rayadura de limón o una salsa de chipotle licuado con un toque de miel.