Bonito con zanahorias y tomate

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Fernandez

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Después del salmón, es mi segundo pescado azul favorito, no sólo por contener todos los aminoácidos esenciales, sino que su grasa tiene un alto contenido de ácidos grasos omega-3, y la zanahoria buena en becarotenos y un sinfín de ventajas saludables para la alimentación de todas las personas y en especial, en la etapa del climaterio de las mujeres, este plato es sumamente sencillo, yo personalmente lo combino con la zanahoria para contrarrestar un poco el sabor fuerte del bonito, y acompañado de una buena ración de ensalada; una vez a la semana por lo menos consumo pescado, y esta receta viene muy bien para las que estamos entrando en esa etapa de la menopausia.

Ingredientes para 2 personas :

- 2 lomos de bonito
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro
- 3 zanahorias grandes
- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de azúcar
- 1 pizca de tomillo
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

Paso 1

1. Después de limpiar los lomos, se sazonan y se reservan. 2. Se cortan las zanahorias en rodajas medio finas, luego se pelan y pican la cebolla y el diente de ajo, los tomates se escaldan en agua caliente (si se opta por los naturales), quitando la piel y se trocean, o añadir el tomate frito. 3. Un una sartén, poner dos cucharadas de aceite y rehogar la cebolla, el ajo y la zanahoria, sin llegar a dorarse a fuego medio, incorporar los tomates, sazonar con la azúcar y el tomillo, y agregar un poco de agua y cocinar por 15 minutos bajando a fuego bajo. 4. Miéntras poner en una plancha o en otra sartén las dos cucharadas de aceite y poner los lomos de bonito de 3 a 5 minutos de cada lado. 5. Después pasar los 15 minutos más menos, y tener el bonito medio listo, en un recipiente de batidora colocar la preparación de las verduras, probar la sazón y echar sal si es necesario o especias, yo las trituro un poco sin llegar a puré, pero sino se dejan así, según el gusto de cada quien. 6. Se sirve el lomo de bonito medio rodeado de la salsa de zanahoria, y con un poco de ensalada de lechuga con cebolla, y buen provecho!!! Guarnición un bol pequeño de lechuga con cebolla, adobada con una vinagreta suave.