

Tilapia a las Finas Hierbas

Esta receta tarda menos de 5 minutos en realizar, si haces el pescado en el microondas. Esta preparación transforma cualquier pescado blanco aburrido y soso en uno sabroso, de una forma rápida y sencilla.

INGREDIENTES:

- 2 filetes Tilapia
- 2 Cucharadas aceite oliva
- Zumo de ½ limón (al gusto)
- 2 Cucharadas finas hierbas: perejil, eneldo, orégano, ...
- 2 Dientes de ajo
- Verduras asadas (guarnición, opcional)

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Hacer la tilapia en el microondas, tapada, 2 minutos a máxima potencia (también la puedes hacer en el horno 5 minutos a 200°C o al papillote), si ves que no está hecha del todo añade de 30 en 30 segundos más hasta que se termine de hacer.
2. Mientras se hace la tilapia, pelar y picar los ajos, rehogar en el aceite y cuando empiecen a dorarse adicionar las finas hierbas (las que tengas, el orégano puede ser seco) y el zumo de limón.
3. Verter la salsa de finas hierbas sobre el pescado y servir.