

Platija Rellena de Carne de Cangrejo con Salsa de Tomate y Perejil



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10 Qt./9.5 L Roaster with Cover
6 Qt. (5.6L) Culinary Basket
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta sencilla receta de pescado relleno se convierte en un plato especial al utilizar carne de cangrejo fresco y una deliciosa salsa de tomate y perejil. Prefiero el perejil italiano, ya que tiende a ser más sabroso. El perejil fresco es fácil de encontrar y contiene tres veces más vitamina C que las naranjas y dos veces más hierro que las espinacas, así que no seas tímida al añadirla en tus comidas. Aunque me encanta el perejil en platos cocinados, si lo usas crudo añade un toque extra de sabor.

4 filetes de platija de 3 onzas (85g) sin piel
1 taza de
carne de cangrejo, picada
(135
g)
1 ½ tazas de
calabacín amarillo y verde mezclados, cortados con Cono
#2
(210
g)
½ piel de limón, rallada con Cono #1
2 cucharadas de
zumo de limón
(30
ml)
1 toque de salsa picante, si se desea
sal y pimienta al gusto

Salsa de Tomate y Perejil

1
tomate grande, cortado en ¼

cuatro 2
manejo de hojas frescas de perejil 1
cucharadas de zumo de (30 ml) 1
limón

cucharada de aceite de oliva extra virgen **Preparación :**
diente de ajo, pelado sal y pimienta al
gusto

1. Lava los filetes y secalos. Pon los filetes en un plato y sazona por ambos lados con sal y pimienta, al gusto.
2. En un bol, combina la carne de cangrejo, el calabacín amarillo y verde, la ralladura de limón, el zumo de limón, salsa picante y sazona con sal y pimienta. Remueve para mezclar.
3. Pon $\frac{1}{4}$ del relleno de carne de cangrejo en medio del filete de pescado y dobla los extremos. Pon el filete de pescado relleno, con la parte doblada hacia abajo, en la cesta culinaria. Haz lo mismo con los otros 3 filetes de pescado, dejando espacio entre los filetes para que no se toquen.
4. Pon 4 tazas de agua (960 ml) en la olla, tapa y pon a fuego medio-alto. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, destapa la olla, mete la cesta culinaria con los rollitos de pescado y vuelve a tapar.
5. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina unos 7 - 10 minutos o hasta que el pescado esté hecho.
6. Mientras se cocina el pescado, prepara la salsa de tomate y perejil.
7. Pon todos los ingredientes de la salsa en la batidora. Bate hasta que se mezclen, pero que quede una textura gruesa. Prueba la salsa y sazona con sal y pimienta al gusto, si es necesario.
8. Para servir, pon el pescado caliente en el plato y rocía con una generosa cantidad de salsa.

Consejos:

- Sirve con cuscus o quinoa.
- La salsa de tomate y perejil también va muy bien con pechugas de pollo a la plancha, gambas y verduras al vapor.

Información nutricional por ración

Calorías: 198
Grasa Total: 5g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 88mg
Sodio: 220mg
Carbohidratos: 9g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 29g