



CONGRIO AL HORNO

Ingredientes (6 porciones)

- 6 filetes de congrio colorado o dorado
- 2 pimentones rojos, en julianas
- 2 cebollas medianas, en corte pluma
- ½ taza de hojas de cilantro
- Aceite de oliva
- Jugo de un limón
- Aceite de oliva
- Sal de mar o del Himalaya
- Pimienta negra

Preparación

1. Precalentar el horno a 150°C.
2. Sofreír la cebolla en una sartén hasta que comience a verse transparente.
3. Cortar 6 cuadrados de papel mantequilla que sean suficientemente grandes para poder envolver los filetes de pescado. Colocar los filetes de pescado en el centro de cada papel. Encima de cada filete, colocar las cebollas, los pimentones y el cilantro. Sazonar a gusto con sal, pimienta, jugo de limón y aceite de oliva.
4. Envolver los filetes formando 6 paquetes bien cerrados, de manera de que no se vaya a derramar el caldo del pescado al cocinarlos.
5. Colocar los paquetes de pescado en el horno por 30 minutos.
6. ¡Servir este delicioso plato con su ensalada y acompañamiento preferido!