

TILAPIA PICANTE



Ingredientes:

Filetes de tilapias

Para la marinada:

- 1 cebolla mediana finamente picada.
- 1 pedazo de jengibre fresco rallado.
- 1 ajo machacado.
- 4 cucharadas de vinagre de sidra.
- 4 cucharadas de jerez seco.
- 3 gotas de Tabasco o salsa picante.

Procedimiento:

Combine los ingredientes de la marinada en un recipiente hondo. Arregle los filetes en una bandeja y agregue la marinada por encima. Ponga en el refrigerador por aproximadamente 2 horas. Acomode los filetes sobre una parrilla bien engrasada y cocine por 3 minutos de cada lado, volteándolos solo una vez mientras se cocinan. Sirva con papas asadas y ensalada de pepino.

Fuente: Información proporcionada por
Ing. José Ángel Guerrero.



RECETARIO DE TILAPIA

PRONAGRO
Programa Nacional de Desarrollo Agroalimentario
Col. Loma Linda Norte, Ave, La FAO, en
instalaciones de SENASA.

Para mayor información contactarse a
los teléfonos: +504 - 2232 - 0873
+504 - 2232 - 0722
<http://pronagro.sag.gob.hn>



[HTTP://PRONAGRO.SAG.GOB.HN](http://PRONAGRO.SAG.GOB.HN)

PALITOS DE TILAPIA



Ingredientes:

- 3 libras de filete de tilapia.
- 1/4 taza de miel.
- 1/4 taza de salsa china.
- 2 cucharadas de ajo picado.
- 2 cebollas.
- 4 rebanaditas de jengibre fresco picadito.
- Tomates.
- Aji pimentón verde.

Procedimiento:

Prepare la barbacoa o puede asarlos en el horno. Corte la Tilapia en pedacitos pequeños, mezcle la salsa china, miel, jengibre y ajo. Marine el pescado por 2 horas. Limpie y corte los vegetales en pedazos pequeños. Marine por 5 minutos. Pase la carne del pescado por los palitos y alterne con pedazos de vegetales. Ase volteándolos solo una vez.

TILAPIA FRIA MARINADA



Ingredientes:

- 1 3/4 libras de filete de tilapia.
- 1/3 taza de aceite de oliva.
- 4 cebollas en rueditas delgadas.
- 1 ramito de romero fresco.
- 3 cucharadas de vinagre blanco.
- 1 hoja de laurel.
- Harina.
- Cáscara de un limón rallada.

Procedimiento:

Espolvoree los filetes con harina y fría en la mitad del aceite. Escorra y ponga en una bandeja. Agregue el resto del aceite a la sartén junto con las cebollas, romero y hoja de laurel y cocine a fuego bajo. Cuando las cebollas están cocidas pero no doradas, agregue el vinagre y 2 cucharadas de agua y deje que se evapore el líquido hasta la mitad. Agregue la cáscara de limón. Ponga esta marinada sobre los filetes cocinados y refrigere por un día antes de servir. Acompañe con pan bien tostadito y caliente para que el pan se moje con el jugo de la marinada del pescado.

FILETE DE TILAPIA



Ingredientes:

- 6 filetes de tilapia.
- Vino blanco.
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.
- Mantequilla mezclada con perejil picado finamente, al gusto.

Procedimiento:

Precalente el horno a 375oF. Arregle los filetes en una bandeja de asar en una sola capa. Ponga el vino alrededor del pescado. Sazone con sal y pimienta, cubra con la mantequilla mezclada con el perejil picado. Ponga en el medio del horno y ase hasta que estén cocidos, cerca de 9 minutos. Sacarlos del horno y servir.