

27 Νοεμβρίου 2017

Φιλέτα μπακαλιάρου σε αρωματική κόκκινη σάλτσα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#)

Image not found or type unknown



Συστατικά

2 σκ. σκόρδο
1 κόκκινη πιπεριά φλωρίνης
30 γρ. τζίντζερ φρέσκο
2 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.γ. κουρκουμά
2 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
1 κ.γ. μάρραθοσπορο
600 γρ. τομάτα κονκασέ
200 γρ. νερό
αλάτι
πιπέρι
200 γρ. μπρόκολο σε μικρά μπουκετάκια
6 φιλέτα μπακαλιάρου σε φέτες 100γρ/μία
2 κ.σ. φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο

Μέθοδος Εκτέλεσης

Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, την πιπεριά φλωρίνης και το τζίντζερ.

Σε μια πλατιά κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά να ζεσταθεί.

Προσθέτουμε το σκόρδο, την πιπεριά, το τζίντζερ και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν.

Προσθέτουμε τον κουρκουμά, το κύμινο και τον μάρραθο. Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα για να βγάλουν τα αρώματά τους.

Ρίχνουμε την τομάτα κονκασέ, το νερό, το αλάτι και το πιπέρι.

Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα και αφήνουμε να πάρει μια βράση η σάλτσα.

Ρίχνουμε τα μπουκετάκια του μπρόκολου και τις φέτες μπακαλιάρου.

Μαγειρεύουμε για 6-8 λεπτά μέχρι να μαγειρευτούν τα φιλέτα, να σφίξει η σάλτσα και αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Προσθέτουμε τον φρέσκο κόλιανδρο, ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com