



RECETA:



30 MIN



4 PERS



FÁCIL

Filetes de Tilapia con Judías Verdes

Filetes de Tilapia con Judías Verdes

INGREDIENTES

- 400 g de Tilapia **Abordo**
- 200 g de judías verdes **Abordo**
- aceite de oliva **Abordo**
- 100 ml de caldo de ave
- ajo picado **Abordo**
- 100 ml de nata

PREPARACIÓN

- 1 En un cazo poner un poco de aceite junto con un ajo y las judías. Rehogar hasta que queden bien cocinadas. Añadir la nata, reducirla a continuación incorporar el caldo de ave y terminar de cocer.
- 2 Sacar del fuego y triturar hasta que quede una crema muy fina. Rectificar el punto de sal y reservar.
- 3 En un cazo ancho y no muy alto, poner el suficiente aceite para cubrir los filetes de Tilapia. Echar los dientes de ajo y cuando el aceite alcance los 60º introducir las Tilapias previamente saladas. Cocinar lentamente hasta que estén listas, sacarlas y dejar escurrir sobre papel de cocina.
- 4 Presentar colocando en el fondo crema de judías y encima los filetes.

