

Episodio 10:

Sole Mediterraneo en Papillote (Mediterranean Sole)

- Chef Lisandro

INGREDIENTES:

- 4 Pedazos de Sole de Pescado
- 1 Cucharada de Perejil Fresco
- 1 Taza de Aceitunas Negras
- 1 Zuchini
- 1/2 de una cebolla
- 1 Pimiento Rojo
- 1 Cucharada de Cebollinos
- 1 Calabaza
- 1 libra de Broccoli
- Vino Blanco

INSTRUCCIONES:

1. Preparar la calabaza cortándola en cuadrados y mezclar con un poco de pimienta y perejil. Coloque en un molde respaldo y cocinar en el horno hasta que se dore.
2. En una hoja de papel de aluminio y rociar aceite de pescado lugar en la parte superior a continuación, agregue el calabacín y las cebolletas.
3. Añadir aceitunas negras, pimiento rojo y cebolla encima del pescado.
4. Luego espolvorear sal y añadir un poco de vino blanco.
5. Doble lámina y colocar en la bandeja de soporte. Cocinar en horno.
6. Hervir el brócoli con un poco de sal (opcional: añadir queso derretido).
7. Combine cocinado brócoli, la calabaza y el pescado en el plato y disfrutar!