Bagre de Mississippi a la Sartn Sobre Arroz de Ro

Sirve: 2 Porciones

"Mi pasatiempo favorito es ir al estanque de bagres detrás de mi casa. Le doy de comer a los peces, los patos y me aseguro de que todo esté en orden en mi cabaña," dice Reed. "La próxima parada es generalmente a través de los pinos y al huerto de mi tía y mi tío. Cuando llego a casa, tengo un cubo de verduras frescas. La pesca y la horticultura en nuestro propio patio fue la inspiración para nuestra receta. Un baño rápido en el estanque después de pescar hace que la comida baje aún mejor." La familia de Reed usa calabacín sofrito, brócoli y zanahorias para crear la forma de un barco de vapor en el plato a lo largo del bagre.

Ingredientes

1/4 taza aceite de oliva
1/4 taza pimiento rojo en cubitos
1/4 taza pimiento amarillo en cubitos
2 tazas arroz integral cocido
2 filetes de bagre (filetes de 4 onzas)
1 1/2 cucharaditas condimento criollo
1/2 cucharadita pimienta negra recién molida

Preparación

1. En una sartén mediana sobre fuego moderado, caliente 2 cucharadas del aceite. Agregue los pimientos rojos y amarillos y cocínelos, revolviendo ocasionalmente hasta que se ablanden, alrededor de unos 5 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	589	
Grasa total	33 g	51%
Proteinas	23 g	
Carbohidrato	48 g	16%
Fibra dietetica	4 g	16%
Grasa saturada	5 g	25%
Sodio	504 mg	21%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/4 taza
Granos	1 1/2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	4 onzas

2. Añada el arroz integral cocido y revuélvalo hasta combinarlo. Coloque la mitad de la mezcla del arroz en el centro de cada plato.

3. En la misma sartén sobre fuego moderadamente alto, caliente las 2 cucharadas de aceite restante.

4. Usando una toalla de papel, dele palmaditas para secar ambos lados del bagre. Rocíe ambos lados del bagre con sazón criolla y pimienta.

5. Añada el bagre a la sartén y cocine hasta que la parte de abajo esté dorada, aproximadamente por 3 minutos. Voltee el bagre y continúe cocinando hasta que el otro lado esté dorado y el pescado esté blando al tenedor, alrededor de unos 3 minutos.

6. Coloque el bagre encima del arroz y decore con verduras adicionales, si lo desea.

Notas

Estado: Mississippi

Nombre del niño: Reed Lindsay, 10

The Epicurious 2013 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook