

Receta de Mero a la Roteña

14 Ene 2016



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una rica receta **andaluza**, concretamente de un pueblo de la provincia de Cádiz llamado **Rota**, se trata de **Mero a la Roteña** y os recomiendo que lo preparéis en casa porque resulta un plato exquisito y muy nutritivo.

Ingredientes

- Mero en trozos (600grs o más según comensales)
- Ajos (tres o cuatro dientes)
- Cebollas (dos grandes)
- Pimientos verdes (dos)
- Pimientos rojos (dos)
- Tomates (tres o cuatro medianos)
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de Preparación

1. En una sartén con un poco de aceite de oliva refreír los ajos partidos en láminas
2. Añadir los pimientos cortados en tiritas, después echar las cebollas cortadas en juliana
3. Dejar cocinando a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas, añadir los tomates pelados y partidos en dados y dejar que se haga un sofrito jugoso
4. Preparar el pescado en tacos un poco grandes, pues queda mas jugoso, ponerlo un poco de sal e introducirlo en el sofrito
5. Marcar por una cara y darle la vuelta, añadir medio vaso de agua y dejar a fuego medio hasta que el pescado esté hecho
6. Servir caliente y.....buen provecho!!!