



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Filete de Pescado (Tilapia) con Mantequilla y Curcuma.

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
		Pescado:	
2	Pzas.	Filete de pescado (Tilapia).	
100	grs.	Mantequilla.	
1	Pza.	Limón amarillo.	
1	gr.	Curcuma.	
		Sal y pimienta negra al gusto.	
1	Diente.	Ajo.	
1	Ramita.	Tomillo.	
		Salsa de mango:	
1	Pza.	Mango.	
1	Pza.	Limón amarillo.	
		Chile seco al gusto.	
		Cilantro picado.	
		Utensilios:	
		Charola	
		Horno.	
		Sartén.	
		Espatula de silicon.	



		Licuada o mixer.	
--	--	------------------	--

#	Preparación:
1	Preparación pescado y mantequilla cítrica: ● Sazonar los filetes con sal, pimienta negra, jugo de limón y el ajo. Reservar. ● Mezclar la mantequilla con la cúrcuma y la ralladura de un limón amarillo. ● Untar los filetes con la mantequilla. ● Asar los filetes en papel aluminio por 10 minutos a 220 C.
2	Salsa de mango: ● Licuar el mango. ● Agregar a un sartén y mezclar el chile seco y el jugo de limón. ● Hervir por 3 minutos o hasta que la salsa se espese.
3	Servir el pescado con la salsa de mango y finalizar con cilantro picado.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Mermelada Rústica con Cardamomo.

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
5	Pzas.	Naranja.	
400	grs.	Azúcar.	
2	Pzas.	Semillas de cardamomo.	
		Utensilios:	
		Báscula de cocina.	
		Olla de 2 l.	
		Espatula de silicon.	
		Cucharas medidoras universales.	

#	Preparación:
1	Lavar muy bien las naranjas, exprimirlas y reservar el jugo.
2	Quitar la parte blanca de las cáscaras y cortar la piel de la naranja en cuadritos.
3	Hervir la piel de la naranja con agua, colar y reservar.
4	En una olla agregar el jugo de la naranja, el azúcar, el cardamomo y la piel de la naranja.
5	Hervir hasta espesar.
6	Dejar que se enfríe y almacenar en vidrios esterilizados.

CEDO

7

Conservar en el refrigerador.