



Tacos de pescado a la plancha con crema agria sazónada

Preparación: 15 minutos

Cocción: 6 minutos • Porciones: 4

- ½ tasa de crema agria
- 2 cucharadas del aderezo favorito para pescado o mezcla de especias para frotar
- 1¼ libras de filetes de tilapia
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 8 tortillas de harina (de 8 pulgadas)
- 1 mediano picado
- 1 taza de tomates cherry, en cuartos

1. Caliente la plancha sobre fuego mediano. En un tazón pequeño, mezcle la crema agria y 1½ cucharaditas de aderezo para pescado.

2. Recubra la tilapia con aceite. Espolvoree con las 1½ cucharadas de aderezo para pescado restantes. Coloque la tilapia en la plancha, cocine 6 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 145° F, dándola vuelta a mitad de la cocción. Pase la tilapia a la fuente. Cúbrela con papel de aluminio en forma floja y deje reposar 5 minutos.

3. Corte la tilapia longitudinalmente por la mitad. Rellene las tortillas con tilapia, aguacate y tomates; recúbrelas uniformemente con la crema agria sazónada.

Valores nutricionales aproximados por porción:

552 calorías, 24 g de grasa (8 g saturada), 141 mg de colesterol, 1277 mg de sodio, 49 g de hidratos de carbono, 7 g de fibra, 46 g de proteína

Consejos del chef

Si el tiempo lo permite, deje que la crema agria sazónada se asiente 30 minutos o más para permitir que los sabores se fundan.

Un problema común durante la preparación de pescado es que se cocine demasiado, dando por resultado una textura seca. El pescado bien cocido debe ser apenas opaco, escamoso y húmedo.

Sirva con rodajas de limón para exprimir sobre los tacos.