9 – 11
MESES

AJI DE PESCADO

INGREDIENTES:

¼ de filete de pescado.
1 rodaja de cebolla.
½ unidad de zanahoria.
¼ de pan francés.
4 cucharadas de leche.
½ unidad de papa sancochada.
1 cucharadita de aceite vegetal.
2 cucharadas de caldo.
1 pizca de sal yodada.

PREPARACIÓN:

1. Sancochar el pescado con una pizca de sal yodada, retirar las espinas y desmenuzar. Guardar el caldo.
2. Licuar la zanahoria, el pan, la leche y el caldo.
3. En una olla freír en el aceite, la cebolla picada en cuadraditos, agregar el licuado, el pescado desmenuzado y una pizca de sal.
4. Dar vueltas hasta que tenga una consistencia espesa.
5. Servir el ají de pescado acompañado de la papa sancochada picada en cuadraditos.

NUTRIH+