



Φιλέτα μπακαλιάρου σε αρωματική κόκκινη σάλτσα

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

8'

Χρόνος
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 2 σκ. σκόρδο
- 1 πιπεριά Φλωρίνης, κόκκινη
- 30 γρ. τζίντζερ, φρέσκο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. κουρκουμά
- 2 κ.γ. κύμινο, σε σκόνη
- 1 κ.γ. μαραθόσπορο
- 600 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 200 γρ. νερό
- αλάτι
- πιπέρι
- 200 γρ. μπρόκολο, σε μικρά μπουκετάκια
- 6 μπακαλιάρo, φιλέτα σε φέτες 100γρ/μια
- 2 κ.σ. κόλιανδρο, φρέσκο ψιλοκομμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

143 Θερμίδες (kcal)	3.4 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	5.6 Υδατ/κες (γρ.)
7%	5%	3%	2%
4.7 Σάκχαρα (γρ.)	20.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.3 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.22 Αλάτι (γρ.)
5%	40%	9%	4%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, την πιπεριά φλωρίνης και το τζίντζερ.
- Σε μια [πλατιά κατσαρόλα](#) βάζουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά να ζεσταθεί.
- Προσθέτουμε το σκόρδο, την πιπεριά, το τζίντζερ και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Προσθέτουμε τον κουρκουμά, το κύμινο και τον μάραθο. Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα για να βγάλουν τα αρώματά τους.
- Ρίχνουμε την τομάτα κονκασέ, το νερό, το αλάτι και το πιπέρι.
- Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα και αφήνουμε να πάρει μια βράση η σάλτσα.
- Ρίχνουμε τα μπουκετάκια του μπρόκολου και τις φέτες μπακαλιάρου. Μαγειρεύουμε για 6-8 λεπτά μέχρι να μαγειρευτούν τα φιλέτα, να σφίξει η σάλτσα και αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
- Προσθέτουμε τον φρέσκο κόλιανδρο, ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε.