
Jurel arvejado

(Para 10 personas)



INGREDIENTES

- 10 porciones de tronco de jurel (200 grs.)
- 2 cebollas medianas
- 3 zanahorias
- 2 tazas de arvejas peladas
- 2 pimientos rojos
- 1 taza de salsa de tomates
- 3 tomates maduros
- 2 dientes de ajo (picados finos)
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto



PREPARACIÓN

Condimente el jurel con sal, pimienta y aceite, deje reposar en una fuente para horno.

En una cacerola, sofría el ajo y las cebollas cortadas en cubos medianos; agregue las zanahorias, pimiento y tomates también cortados en cubos, cocine por unos minutos a fuego medio y agregue el vino blanco y las arvejas, cocine hasta que el tomate pierda su

firmeza, luego agregue la salsa de tomates y más líquido si es necesario; rectifique el sabor y cocine hasta que suelte el hervor; incorpore a esta preparación los trozos de jurel y cocínelos por 15 minutos a fuego medio girándolos para que su cocción sea pareja, pasado este tiempo apagar y dejar reposar por 5 minutos.

Servir acompañado de abundante salsa.