Pescado en Escabeche con Arroz

Tiempo total	Porciones
30 minutos	4

Ingredientes

- 1 taza de arroz blanco de grano largo
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas + ½ taza de aceite de oliva extra virgen, divididas
- 1 cucharadita de sal kosher, dividida
- 1 cebolla amarilla grande
- 4 filetes (de 6 oz) de pescado blanco y firme (como bacalao, tilapia o abadejo; alrededor de 1 ½ lb) 1 cucharadita de pimienta, dividida
- 1 taza de vinagre de arroz
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de aceitunas verdes con pimientos, rebanadas
- ⅔ taza de jugo de naranja agria

Pasos

1. Cocina el arroz siguiendo las indicaciones del empaque (usando el agua, las 2 cucharadas de aceite y la ½ cucharadita de sal listadas en los ingredientes). Rebana la cebolla finamente.
2. Mientras tanto, precalienta un sartén grande, a fuego medio-alto, de 2 a 3 minutos. Sazona el pescado con ½ cucharadita de pimienta y la ½ cucharadita de sal restante (lávate las manos). Coloca ¼ taza de aceite en el sartén y luego añade el pescado; cocina de 2 a 3 minutos por cada lado, hasta que el centro del pescado se deshaga fácilmente y alcance 145°F. Transfiere el pescado a un plato para servir grande.
3. Coloca en el mismo sartén: la cebolla, el vinagre, el ajo, las hojas de laurel, las aceitunas y la ½ cucharadita de pimienta y el ¼ de taza de aceite restante; cocina y revuelve de 7 a 8 minutos, hasta que la cebolla se ablande y la salsa se reduzca un poco.
4. Agrega el jugo de naranja; cocina y revuelve de 2 a 3 minutos. Retira las hojas de laurel; con una cuchara, vierte la salsa del sartén sobre el pescado. Sirve con arroz.

Información nutricional

Cantidad por cada ¼ de receta: Calorías 690, Grasa total 39g, Grasas saturadas 6g, Grasas trans 0g, Colesterol 80mg, Sodio1190mg, Carbohidrato 46g, Fibra 2g, Azúcar total 2g (Incl. 0g azúcares añadidos), Proteína 42g, Vitamina D 25%, Calcio 6%, Hierro 15%, Potasio 15%