



## **filete pescado con especias de las islas Molucas**

La nuez moscada es originaria del pequeño archipiélago de las Molucas, en Indonesia. Su comercio fue por mucho tiempo el privilegio de los colonizadores holandeses. En esta receta, al mezclarla con los demás condimentos, le da al pescado todo el sabor de las « islas de las especias ».



### **ingredientes para 10 personas**

2 cucharas soperas de aceite de coco  
1 cebolla roja rebanada  
1 cuchara cafetera de jengibre fresco rallado  
20 nueces de macadamia quebrada  
1 cuchara sopera de curry Mumbai de Jardin Secret  
¼ cuchara cafetera de nuez moscada  
3 cucharas soperas de salsa soja  
el jugo de 2 limones verdes  
250 ml de agua  
4 filetes de pescado

### **preparación**

1. Calentar el aceite de coco en una sartén y sofreír la cebolla. Agregar el jengibre, las nueces y las especias. Cocer durante 3 minutos a fuego medio.
2. Añadir la salsa soja, el jugo de limón y el agua. Dejar hervir.
3. Bajar el fuego y dejar cocer por 3 minutos más.
4. Incorporar los filetes de pescado y cocinarlos por 5 minutos de cada lado.
5. Servir con una mezcla de papa y camote salteados.

