

SECONDI PIATTI

Escabeche

LUOGO: *Centro America / Guatemala*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



sale e pepe

farina giusto per la panatura

PREPARAZIONE

1 Condire il pesce con sale e pepe e cospargerlo di farina. Scaldare una padella e aggiungervi l'olio di canola. Saltare il pesce fino a doratura su entrambi i lati. Rimuoverlo dalla padella e metterlo in una casseruola fonda.

Rimuovere un po' dell'olio di canola dalla casseruola e abbassare il fuoco, aggiungere tutta la verdura e cuocerla fino a che sia morbida e lucida. Aggiungere il ketchup e cuocere per un altro minuto.

Rimuovere dal fuoco e aggiungere tutti gli altri ingredienti ad eccezione degli avocado. Coprire il pesce con tutti gli ingredienti appena preparati e lasciar raffreddare a temperatura ambiente. Coprire e mettere in frigorifero per 2 giorni. Servire con le fette d'avocado.