

SECONDI PIATTI

Tilapia costaricana (pesce)

LUOGO: **Centro America / Costa Rica**

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



INGREDIENTI

- 3 cucchiaini di succo di lime fresco
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 4 cucchiaini di prezzemolo o cilantro fresco tritato
- 4 cucchiaini di aglio sminuzzato
- 1 ½ cucchiaini di sale
- ¼ cucchiaino di zucchero
- 5 filetti di tilapia circa 150gr ciascuno
- ¾ tazza di riso a grano lungo
- 1 tazza di cipolle tritate
- 2 arance sbucciate snocciolate e tritate grossolanamente
- 1 scatola (800gr) pelati (non scolati)
- 1 scatola (400gr) di fagioli pinto o neri scolati e sciacquati
- 1 cucchiaino di foglie di origano essiccate
- ½ cucchiaino di pepe nero fresco in polvere
- ¼ cucchiaino di pepe di Cayenna.

PREPARAZIONE

1 Per la marinata del tilapia, miscelare il succo di lime, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 2 cucchiaini di cilantro, 1 cucchiaino di aglio, ½ cucchiaino di sale e zucchero in una ciotola. Aggiungere il tilapia e marinare per 15 minuti, girandolo una volta.

Per preparare il preparato di fagioli e riso, cuocere il riso seguendo le indicazioni sulla scatola e tenerlo caldo mentre il tilapia sta marinando. Scaldare il forno a 200°. In una padella grossa e con i bordi alti o una padella, scaldare 2 cucchiaini di olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungere le cipolle e l'aglio rimanenti; saltare fino a che le cipolle siano trasparenti, circa 5 minuti, mescolando.

Aggiungere 2 cucchiaini di cilantro, arance, pomodori, origano, 1 cucchiaino di sale, pepe e pepe di Cayenna. Cuocere, scoperto fino a che sia caldo, 7/8 minuti mescolando occasionalmente.

Trasferire il riso caldo in una teglia da 22x33 cm. Versare a cucchiaiate sul riso i fagioli e mescolare delicatamente. Delicatamente sovrapporvi i filetti di tilapia e togliere la marinatura dalla superficie dei filetti. Cuocere fino a che la polpa dei tilapia inizi a sfaldarsi al tocco di una forchetta, circa 16/20 minuti