



### PÁMPANO GUISADO

#### INGREDIENTES

6 Filetes de pescado pámpano chicos  
1/4 Taza de jugo de limón  
1/4 Barrita de achiote  
1/8 Cucharadita comino entero  
1/2 Cucharadita de pimienta  
1/2 Cucharadita de orégano molido  
4 Dientes de ajo pelados  
2 Cucharadita de aceite vegetal  
1 Cebolla grande rebanada  
Pan  
Sal al gusto.

#### PREPARACIÓN

Lave bien los pescados, póngalos en un refractario, bañelos con el jugo de limón, sazónelos con sal, cúbralos con plásticos auto adherible y déjelos reposar 2 horas en el refrigerador. Licue el achiote con el comino, la pimienta, el orégano, los ajos y 1/4 T. de agua. Unte los pescados con la mezcla anterior y el aceite, acomódelos en otro refractario rociado con pan.

Encima coloque la cebolla y cúbralos con papel aluminio. Hornee durante 15 a 20 minutos a 180°C; cuando lleve la mitad del tiempo de cocción, bañe los pescados con el jugo que hayan soltado; continúe la cocción hasta que la carne de pescado se vea blanca

Rinde 6 porciones.