

## PROCEDIMIENTO

### Para la salsa

- 1 Lava y desinfecta el cilantro. Licúalo con los demás ingredientes, incluyendo el chile si lo deseas, excepto la mantequilla.
- 2 En una cacerola derrite la mantequilla con un toque de aceite para evitar que se queme, vacía la salsa de cilantro, sazona con sal y pimienta y deja hervir por algunos minutos, reserva.

### Para el filete

- 1 Abre los filetes para hacerlos más delgados, lávalos y déjalos escurrir ligeramente.
- 2 Mezcla la harina, ajo en polvo, sal y pimienta y revuelca los filetes en la mezcla.
- 3 Precalienta un sartén, agrega el aceite de oliva y fríe los filetes de 3 a 5 minutos por lado.
- 4 Monta un filete en un plato y sírvelo con la salsa de cilantro.
- 5 Acompaña con la guarnición de tu preferencia.

## RECOMENDACIONES

Ambos platillos rinden para 6 porciones, y son una buena opción en temporada de cuaresma.



Elaboró: Vania Martínez Ramírez. Revisó: Ivon Castañeda Cerda. Validó: Lic. Marcos Moisés Macías Torres. Diseñó: Daniel Eduardo Wilson Oropeza.

# PROFECO

## EMPODERA AL CONSUMIDOR

### Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,  
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140  
Ciudad de México.

### Horario de atención de:

9 a 19 horas de lunes a viernes  
y de 10 a 18 horas los fines  
de semana y días festivos.

**Twitter:** @Profeco

**Facebook:** Profecooficial

**YouTube:** ProfecoTV

**Instagram:**

revistadelconsumidormx

**Teléfono**  
del **consumidor**  
(55)5568 8722 - 800 4688722



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR



gob.mx/profeco

**Platillo Sabio**  
PROFECO

## Sopa de Mariscos



## Filete de pescado en Salsa de Cilantro



CGED-DEC

# Sopa de Mariscos

## INGREDIENTES

- 1 kg de jitomate
- 4 chiles guajillo
- 2 chiles morita
- 1 chile cuaresmeño
- 2 papas
- 2 ramitas de apio
- 1 ½ zanahorias
- ½ cebolla
- 3 cdas. de aceite
- 3 l de agua
- 150 g de polvo de camarón
- ½ kg de camarones grandes con cabeza
- ½ kg de almejas
- 6 jaibas en concha
- 300 g de pulpo cocido
- 6 rebanadas de pescado
- 18 mejillones
- 1 ramita de epazote
- Sal

## PROCEDIMIENTO

- 1 Limpia los chiles guajillo y cuécelos junto con los jitomates, deja enfriar, licúa, cuele y reserva.
- 2 Lava y enjuaga los mariscos y el pescado, reserva aparte.
- 3 Pica la cebolla en cubos grandes, reserva.
- 4 Pela y pica las zanahorias, apio y papa en cubos medianos y el chile cuaresmeño en rodajas, reserva.
- 5 En una cacerola u olla grande con aceite, acitrona la cebolla.

6 Agrega la verdura y los chiles morita.

7 Incorpora el polvo de camarón moviendo constantemente para que no se quemé porque se amargaré.

8 Añade la salsa de jitomate y chile guajillo, deja cocinar por 5 o 10 minutos.

9 Incorpora los 3 litros de agua.

10 Agrega los mariscos y el pescado.

11 Agrega el epazote y sal al gusto, deja hervir de 25 a 35 minutos aproximadamente.



Fotografía: José Luis Sandoval



# Filete de pescado en Salsa de Cilantro

## INGREDIENTES

- 6 piezas de filete de mojarra tilapia
- 1 taza de harina
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de ajo en polvo
- Sal
- Pimienta

### Para la salsa

- 1 manojo de cilantro fresco
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo limpio
- 1 cda. de consomé en polvo
- 1 ½ taza de leche descremada
- 90 g de queso crema
- 1 chile serrano (opcional)
- 1 cda. de mantequilla
- Sal
- Pimienta



Fotografía: José Luis Sandoval