



Mahi-mahi au piment poblano rôti et sofrito épicé

Temps de préparation : 35 Portions : 5

Ingrédients

- 5 portions de 141 g (6 oz) de mahi-mahi, frais ou surgelé (décongelé)
- 113 g (4 oz) de Concentré d'arôme piment poblano grillé sur le feu Minor's® sans gluten
- 12 ml (2 ½ c. à thé) d'huile d'olive extra-vierge
- 560 ml (2 ¼ tasses) de sofrito épicé*
- 500 ml (2 tasses) de riz infusé de tomates*

Préparation

- Sécher complètement le poisson.
- Préchauffer le gril à feu vif.
- Huiler légèrement le gril.
- Déposer le filet de mahi-mahi sur le gril et saisir les deux côtés.
- Mélanger l'huile d'olive et le concentré.
- Retirer le mahi-mahi saisi du gril et garnir de mélange le dessus du poisson.
- Cuire dans un four à convection à 350 °F (180 °C) jusqu'à ce que le poisson soit entièrement cuit, environ 7 à 9 minutes, ou jusqu'à ce que sa température interne atteigne 158 °F (70 °C).
- Placer le riz au centre d'une assiette, garnir de sofrito épicé et couvrir avec le poisson.
- Garnir de fines herbes de votre choix et d'un quartier de lime.

Cette recette comprend un filet de mahi-mahi grillé à point, rehaussé d'un concentré savoureux. Parfait pour ajouter les saveurs de la saison à un menu du souper!