



Tintorera con miel

Ingredientes

- 2 rodajas grandes de tintorera
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas tomate frito
- 1/2 vasito de los de vino de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- pimienta
- tomillo
- 3 cucharadas de aceite
- sal.

Preparación

Poner en una fuente apta para microondas el aceite y el ajo picado muy fino, meter en el microondas durante 2 minutos .

Agregar la miel, el tomate, el vino blanco y el tomillo .

Remover bien y poner en el microondas durante 1 minuto .

Salpimentar la tintorera y poner en la fuente que tenemos en el microondas .

Cubrir bien el pescado con el caldo y deja macerar durante al menos 1 hora .

Una vez macerado meter la fuente al microondas durante 5 minutos .

Sacar y servir caliente .