

Cod with Corn Relish



Yield: 4 servings

Ingredients

- 1½ teaspoons ground cumin
- 1½ teaspoons chili powder
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon paprika
- 1 teaspoon ground black pepper
- ½ teaspoon kosher salt
- 1 pound codfish, cut into 4, 4 ounce portions
- 1 teaspoon extra virgin olive oil
- 1 cup corn, fresh or frozen (thawed)
- ½ cup sliced green onions
- ½ cup diced bell pepper
- ½ cup diced tomato
- 2 teaspoons minced garlic
- ¼ cup lime juice

- ½ teaspoon sweetener, honey or maple syrup
- 2 tablespoons chopped fresh cilantro

Instructions

1. Heat oven to 450 degrees. Line a baking sheet with parchment paper.
2. In a small bowl mix together the cumin, chili powder, oregano, paprika, black pepper, and salt.
3. Place fish portions on the baking sheet. Rub fish with half of the spice mixture. Bake fish in the oven for 10 to 12 minutes, until fish reaches an internal temperature of 145 degrees.
4. Heat olive oil in a medium nonstick sauté pan. Add corn and cook until slightly charred.
5. Add green onions, bell pepper, tomato, garlic and the other half of spice mixture. Continue to sauté until vegetables are soft.
6. Turn stove off and add lime juice and sweetener to corn mixture. Serve corn mixture over fish and garnish with fresh cilantro.

Nutrition Information

Serving Size: ¼ of recipe
Calories: 172
Total Fat: 2.7 g
Saturated Fat: 0.4 g
Monounsaturated Fat: 1.1 g
Polyunsaturated Fat: 0.7 g
Sodium: 348 mg
Total Carbohydrate: 16 g
Dietary Fiber: 3 g
Sugars: 4.1 g
Protein: 22.6 g

Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26291 © Spectrum Health 12.2021



Bacalao con ensalada de maíz

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1½ cucharaditas de comino molido
- 1½ cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1 libra de bacalao, cortado en 4 porciones de 4 onzas
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de maíz, fresco o congelado (descongelar antes de usar)
- ½ taza de cebollín verde picado
- ½ taza de pimienta en cubos
- ½ taza de tomate en cubos
- 2 cucharaditas de ajo picado

- ¼ taza de jugo de lima
- ½ cucharadita de edulcorante, miel o jarabe de arce
- 1 cucharada de cilantro fresco picado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 450 grados. Cubra una bandeja para horno con papel de hornear.
2. Mezcle el comino, el chile en polvo, el orégano, el pimentón, la pimienta negra y la sal en un recipiente pequeño.
3. Coloque las porciones de pescado en la bandeja para horno. Frote el pescado con la mitad de la mezcla de especias. Hornee el pescado por 10 a 12 minutos, hasta que alcance una temperatura interna de 145 grados.
4. Coloque el aceite de oliva en un sartén antiadherente profundo mediano, y llévelo al fuego. Añada el maíz y cocine hasta que esté ligeramente tostado.
5. Agregue el cebollín, el pimienta, el tomate, el ajo y la otra mitad de la mezcla de especias. Continúe salteando la mezcla hasta que las verduras se ablanden.
6. Apague el fuego y agregue el jugo de lima y el edulcorante a la mezcla del maíz. Sirva la ensalada tibia sobre el pescado y decore con cilantro fresco.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ de la receta

Calorías: 172
Grasas totales: 2.7 g
Grasas saturadas: 0.4 g
Grasas monoinsaturadas: 1.1 g
Grasas poliinsaturadas: 0.7 g
Sodio: 348 mg
Carbohidratos totales: 16 g
Fibras alimentarias: 3 g
Azúcares: 4.1 g
Proteína: 22.6 g

Fuente: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine

