



Cajun Catfish



Neighbor**Impact**
Food Bank

Ingredients

- 4 catfish filets
- 1-2 Tbl Cajun Spice blend
- 2 Tbl Olive oil or butter

Instructions

- Rinse catfish fillets and pat dry.
- Generously sprinkle seasoning on both sides of the fish fillets, pressing into flesh as needed.
- Heat olive oil and/or butter in a skillet over medium-high heat.
- Place catfish in the skillet and cook undisturbed for 5-6 minutes. Flip over the fillets and cook for about 5 minutes more. The outside will be slightly crispy, and the flesh will be white when cooked through and done. The internal temperature for fish should reach 145 °F.



Bagre de Cajun



NeighborImpact
Food Bank

Ingredientes

- 4 filetes de bagre
- 1-2 cucharadas de mezcla de especias cajún
- 2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla

Direcciones

- Enjuague los filetes de bagre y séquelos.
- Espolvoree generosamente el condimento en ambos lados de los filetes de pescado, presionando contra la carne según sea necesario.
- Calienta aceite de oliva y/o mantequilla en una sartén a fuego medio-alto.
- Coloque el bagre en la sartén y cocínelo sin tocarlo durante 5 a 6 minutos. Voltee los filetes y cocine por unos 5 minutos más. El exterior quedará ligeramente crujiente y la pulpa quedará blanca cuando esté bien cocida y cocida. La temperatura interna del pescado debe alcanzar los 145 °F.