Víctor Lagares
Técnico Superior en Dietética

MERLUZA AL HORNO CON PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO (NUTRION LAGARES)

Plato sencillo, rico y que se prepara en un instante

10 minutos
40 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda (180 g)
- 90 gramos de patata, cruda o 3 Patatas de patatas cocidas de bote (Y barra) (90 g)
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (35 g)
- 3 dientes de ajo, crudo (12 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 100 gramos de pimiento rojo y verde congelado (Mercadona)
- si vas ha hacerlo con pimiento crudo 110 gramos entre los dos. aprox

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Para cocinar nuestra merluza al horno empezaremos por lavar, pelar y cortar las patatas como para hacer patatas chips.
2º Se deben cortar muy finitas o añadirlas de bote al final (no hace falta cortarlas porque ya están cocidas) Ten en cuenta que cuanto más gordas cortes las patatas, más tardarán en hacerse en el horno.
3º Mientras continuas con la receta, encender el horno y dejar que se vaya precalentando a 180º.
4º Colocar las patatas en una fuente grande en la que quepan también los filetes de merluza.
5º Lavar y cortar el pimiento verde, el rojo y la cebolla o sacar de la bolsa de congelado
6º Colocar sobre las patatas los pimientos y la cebolla, salpimentar y vertir un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.
7º Seguidamente remover todo con las manos o unas cucharas para que se impregnen bien todos los ingredientes.
8º Llevar bandeja con las verduras al horno y las cocinamos durante unos 20 minutos, aproximadamente.
9º Después sacar la bandeja, poner los filetes de merluza sobre la cama de verduras, salpimentar y hornear de nuevo unos 15min
10º Si lo quieres hacer mas rápido puedes sofreír con un poco de aceite en la sartén, y al final añadir la merluza ya que se hace mas rápido que las verduras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (634 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	421 kcal	21 %
PROTEÍNA	5 g	31 g	61 %
H. CARBONO	3 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	3 g	13 %
SODIO	54 mg	345 mg	14 %