

MERLUZA CON COSTRA DE PARMESANO Y ALMENDRAS (NUTRION LAGARES)



Se puede utilizar cualquier filete de pescado blanco firme de temporada y localmente disponible. La receta funciona muy bien, p. ej., con la trucha. Se puede hacer la costra con otros frutos secos como nueces. Tener cuidado con la cocción del pescado; siempre debe ser a fuego bajo. Idealmente debe estar muy fresco.

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda (180 g)
- 2 cucharaditas de mantequilla sin sal (8 g)
- 20gr de almendra fileteada
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)
- 5 gramos de zumo de limón, para diluir

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rallar tipo polvo el queso parmesano. Rallar la piel del limón y exprimir para obtener 5 ml de zumo o algo menos. Suavizar la mantequilla [sacarla antes de la nevera o 5" en microondas]
- 2º Precalentar horno a 170°C y preparar bandeja de horno (si no es antiadherente usar papel).
- 3º Colocar en el bol la mantequilla, las almendras, el queso y la ralladura de limón. Mezclar todo con los dedos hasta obtener una especie de masa.
- 4º Limpiar el filete de pescado (si necesario) y secar con una toalla de papel absorbente. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 5º Colocar pescado en bandeja de horno con la piel hacia abajo. Cubrir todo el pescado con la masa de mantequilla y almendras.
- 6º Hornear 10 - 12' (la merluza debe lograr una tª interna de 55° C) o hasta que la costra de almendras comience a dorar.
- 7º Agregar las gotas del zumo de limón y servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (194 g)	% DDR
ENERGÍA	155 kcal	301 kcal	15 %
PROTEÍNA	17 g	33 g	67 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	4 g	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	725 mg	1406 mg	59 %