



MERLUZA AL HORNO CON BONIATO O BATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO

Plato sencillo, rico y que se prepara en un momento, también versión fast food

 10 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rodajas medianas de merluza, cruda (180 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 3 dientes de ajo, crudo (12 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 150 gramos de pimiento rojo y verde congelado (Mercadona)
- 220 gramos de boniato, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para cocinar nuestra merluza al horno empezaremos por lavar, pelar y cortar el boniato como para hacer chips.
- 2º Se debe cortar muy finitas. Ten en cuenta que cuanto más gordas cortes el boniato, más tardará en hacerse en el horno.
- 3º Mientras continuas con la receta, encender el horno y dejar que se vaya precalentando a 180º.
- 4º Colocar el boniato 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 el boniato 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 (614 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	664 kcal	33 %
GRASA	2 g	13 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
COLESTEROL	14 mg	84 mg	28 %
SODIO	37 mg	227 mg	9 %
H. CARBONO	11 g	65 g	22 %
AZÚCARES	5 g	31 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
PROTEÍNA	5 g	33 g	-