



MERLUZA AL HORNO CON PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO

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

 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 añadir las 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 verter 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 %