

CORVINA EN SALSA

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 100 gramos de corvina, cruda
- 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 50 gramos de pimiento rojo, crudo
- 50 gramos de pimiento verde, crudo
- 1 copa de vino blanco, 11° (80 g)
- 1 ración de caldo de pescado (250 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzamos por procesar las verduras. Cortamos la cebolla en juliana, los pimientos en tiras y el tomate pelado en dados. También puedes añadir un diente, y picarlo bien fino.
- 2º En una cazuela ancha, vertemos una lámina de aceite de oliva virgen extra, y sofreímos los pimientos. Después de un par de minutos, añadimos la cebolla y a continuación el tomate picado. Removemos, salamos al gusto y cocinamos 10 minutos a fuego medio/alto.
- 3º Una vez estén pochadas las verduras, las trituramos con una batidora (o pasamos por un pasapuré). Queremos una salsa concentrada y espesa. Vertemos el vino blanco, mezclamos y cocinamos 5 minutos, para que se evapore el alcohol. Seguimos añadiendo el agua (o fumet de pescado). Pelamos la patata. La cortamos en rodajas de medio centímetro, y las incorporamos a la cazuela.
- 4º Preparación de la corvina en salsa: Cortamos el pescado en porciones de ración, salamos ligeramente y las pasamos a la cazuela. La salsa debe de cubrir todos los ingredientes, si no, añadimos un poco más de agua. Picamos el perejil fresco y espolvoreamos en la salsa. Tapamos la cazuela, y cocinamos 15/20 minutos a fuego medio/bajo (aunque dependerá del grosor del pescado).
- 5º Cuando resten unos 5 minutos para rematar el plato, probamos la salsa y rectificamos de sal si es necesario.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [733 g]	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	332 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	23 g	46 %
H. CARBONO	4 g	26 g	10 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	1 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	176 mg	1291 mg	54 %