



PESCADO BLANCO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g] o 1 porción individual de bacalao, fresco, crudo [175 g] o 1 porción individual de lubina, cruda [180 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1/4 vaso de vino blanco, 11° [25 g]
- Pimienta molida
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]
- Perejil Fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar muy fina la cebolla pelada y filetear los dientes de ajo, no muy finos porque los vamos a retirar una vez cocinados. Procurar que el pescado esté atemperado un poco fuera de la nevera, y bien seco.
- 2º Calentar un poco de aceite de oliva en una buena cazuela o sartén antiadherente para dorar las piezas de pescado, vuelta y vuelta, comenzando por la piel, si la tuvieran. Dos minutos por el lado de la piel y un minuto más, a temperatura alta, será suficiente. Retirar con cuidado y reservar en un plato aparte.
- 3º En la misma cazuela, añadiendo un chorrito pequeño de aceite si fuera necesario, tostar el ajo con una pizca de sal, hasta que esté bien dorado y fragante. Retirar, o dejar alguna pieza si se desea. Añadir la cebolla con el laurel y un poco de sal, remover a fuego fuerte un minuto, bajar la temperatura y dejar pochar unos 10-15 minutos.
- 4º Añadir la pasta de tomate o tomate concentrado, el tomate en conserva y remover bien. Salpimentar ligeramente, añadir la cayena machacada con los dedos -si lo queremos picante- y cocinar, machacando el tomate para convertirlo en casi puré, durante unos 5 minutos. Añadir el vino y continuar la cocción a fuego lento unos 15-20 minutos más, hasta que haya reducido bastante.
- 5º Retirar el laurel y devolver el pescado a la cazuela, meneándola con suavidad para que se integre en la salsa. Tapar y dejar cocinar todo junto unos 5-8 minutos. Podríamos añadir también un puñado de gambas congeladas peladas o unas almejas limpias. Servir con perejil o cilantro fresco picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [452 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	267 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	32 g	63 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	11 g	13 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	73 mg	328 mg	14 %