



MERLUZA A LA RIOJANA

Merluza con pimientos rojos y cebolla

🕒 25 minutos

🕒 25 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de merluza, cruda = 2 filetes grandes o 4 medallones de merluza
- 1/2 unidad pequeña de cebolla
- Pimiento rojo [crudo o en conserva]
- 1-2 cucharadas de tomate triturado/frito
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- Especias (perejil/orégano...) y una pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la cebolla, el pimiento rojo (puedes usar pimiento rojo de bote ya asado) y el ajo.
- 2º Sofríe la verdura hasta que se ablanden y se doren ligeramente.
- 3º Añade el tomate frito, el pimentón dulce y sal al gusto.
- 4º Cocina durante 20 minutos a fuego bajo.
- 5º Añade la merluza, tapa la sartén y cocina durante 5 minutos más.
- 6º Deja reposar otros 5 minutos y sirve caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [389 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	334 kcal	17 %
PROTEÍNA	12 g	46 g	93 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	133 mg	519 mg	22 %