



MERLUZA AL HORNO CON PATATA Y CEBOLLA

Plato sencillo, rico y que se prepara en un momento.

 10 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 medallones de merluza, cruda o 2 filetes
- 1 unidad mediana de patata, cruda
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda
- 3 dientes de ajo, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

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. 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.
- 6º Colocar sobre las patatas 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 Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [589 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	482 kcal	24 %
PROTEÍNA	8 g	47 g	94 %
H. CARBONO	6 g	37 g	14 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	2 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	41 mg	243 mg	10 %