



## PESCADO ENCEBOLLADO

 20 minutos

 2 porciones

## INGREDIENTES

- 2 porciones individuales de merluza, cruda (360 g)
- 3 dientes de ajo (12 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 50 gramos de vino blanco
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva (27 g)
- 4 cucharadas soperas rasas de harina de trigo (52 g)
- 1 cucharada soperas de perejil, fresco (3 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la verdura. Echar los ajos en una sartén con aceite, cubriendo la superficie, esperando que doren y echando la cebolla, a fuego medio. Dejar que poche la cebolla, removiendo un poco.
- 2º Salamos y enharinamos el pescado, quitando el exceso de harina.
- 3º Cuando esté pochada la cebolla, ponemos los lomos de pescado sobre esta, echando entonces el vino blanco y subimos el fuego, tapando la sartén, y dejándolo durante 2 minutos, tras lo que le daremos la vuelta y dejaremos 2 minutos más.
- 4º Por último, echar un poco de perejil por encima, dejándolo un minuto más, apagamos el fuego y dejamos reposar un minuto más, pudiéndose emplatar.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (287 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	384 kcal	19 %
PROTEÍNA	11 g	31 g	62 %
H. CARBONO	8 g	23 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	48 mg	139 mg	6 %