



GUISO DE PESCADO CON PATATAS

 1 hora
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 guarnición de guisante, congelado, crudo (125 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 2 unidades medianas de patata, cruda (440 g)
- 300 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 1 cucharadita de especias al gusto
- 50 gramos de zumo de limón, fresco
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer bien los guisantes (el tiempo que a uno le guste más; suele sentar mejor cuando se hayan cocido unos 30-40 minutos).
- 2º Cortar la cebolla y el ajo en juliana. Pelamos las patatas y cortamos trozos medianos.
- 3º Cortar el pescado en rodajas (puede venir ya cortado).
- 4º En una cazuela añadir aceite de oliva, el ajo, a fuego medio, hasta que dore, entonces echamos la cebolla y la hoja de laurel, pochando unos 5 minutos.
- 5º Añadimos las patatas, y las especias, y vamos removiendo. Cubrimos las patatas con agua y llevamos a ebullición. Una vez haya hervido, ponemos el fuego bajo, tapamos, y unos 30 minutos hasta que estén hechas las patatas.
- 6º Tras ello, añadimos los guisantes y el pescado, mezclando con cuidado y cubrimos el guiso con el agua de cocer de los guisantes, cocinando unos 5-10 minutos más para que se haga el pescado, dejando primero que hierva a fuego fuerte y luego bajándose un poco.
- 7º Una vez hecho, añadimos el zumo de medio limón y el perejil.
- 8º Por último, antes de servir, dejamos en reposo unos 5-10 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [489 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	404 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	36 g	71 %
H. CARBONO	8 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	27 mg	133 mg	6 %