



MERLUZA EN SALSA VERDE (1,5P-2,5HC-1,5G)

Lomos de merluza

 30 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de merluza fresca
- 1 porción individual de almeja, cruda [200 g] [es opcional]
- 1 copa de vino blanco [80 g]
- 1 vaso de agua de la red [250 g]
- 3 unidades medianas de patata, cruda [660 g]
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 5 cucharadas de harina [40 g]
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [27 g]
- 4 cucharadas soperas de perejil, fresco [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Salar y enharinar la merluza, quitando el exceso de harina.
- 2º Freímos con un poco de aceite en una sartén, primero por la parte de la piel; solo hay que darle un poco de dorado, tras lo que se sacan.
- 3º Se pelan las patatas, y se cortan en láminas finas, igual con la cebolla, pero picándola.
- 4º Echamos las patatas en aceite en otra olla.
- 5º La cebolla la pochamos en la sartén de la merluza, junto con las almejas y el vino blanco.
- 6º Tras unos minutos, le echamos el perejil fresco y removemos bien.
- 7º Por último, echamos las patatas fritas [también pueden ser cocidas] y agua o caldo de pescado, dejando reducir 5 minutos, tras lo que se añadirán los trozos de merluza, añadiendo agua o caldo si es necesario.
- 8º Echar los piñones [opcional] y algo más de perejil, dejando reducir 5 minutos más y ya estará listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [791 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	593 kcal	30 %
PROTEÍNA	5 g	37 g	75 %
H. CARBONO	8 g	61 g	23 %
AZÚCARES	0 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	19 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	33 mg	264 mg	11 %