



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

Lomos de merluza

 30 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 150 gramos de merluza fresca
- 100 gramos de almeja, cruda
- 1/2 copa de vino blanco [40 g]
- 1/2 vaso de agua de la red [125 g]
- 200 gramos de patata, cruda
- 1/2 unidad grande de cebolla [100 g]
- 2 cucharadas de harina [16 g]
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [14 g]
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco [8 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 [740 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	547 kcal	27 %
PROTEÍNA	5 g	39 g	79 %
H. CARBONO	6 g	48 g	18 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	33 mg	243 mg	10 %