



MERLUZA EN SALSA VERDE [2P-2,5HC-2G]

Lomos de merluza

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 230 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]
- 300 gramos de patata, cruda
- 1/2 unidad grande de cebolla [100 g]
- 2 cucharadas de harina [16 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 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 [925 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	713 kcal	36 %
PROTEÍNA	6 g	51 g	102 %
H. CARBONO	7 g	63 g	24 %
AZÚCARES	0 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	30 %
SODIO	37 mg	338 mg	14 %