

MERLUZA CON COSTRA DE ALMENDRAS Y PARMESANO (KETO) -



Se puede utilizar cualquier filete de pescado blanco firme de temporada y localmente disponible. La receta funciona muy bien, p. ej., con la trucha. Se puede hacer la costra con otros frutos secos como nueces. Tener cuidado con la cocción del pescado; siempre debe ser a fuego bajo. Idealmente debe estar muy fresco.

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 400 gramos de merluza, cruda
- 10 gramos de mantequilla sin sal
- 50 gramos de almendra, cruda
- 30 gramos de queso Parmesano
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparación ingredientes: Cortar las almendras en trozos pequeños en caso de no comprarlas fileteadas. Rallar tipo polvo el queso parmesano. Rallar la piel del limón y exprimir para obtener 5 ml de zumo o algo menos. Suavizar la mantequilla (sacarla antes de la nevera o 5" en microondas)
- 2º Precalentar horno a 170°C y preparar bandeja de horno (si no es antiadherente usar papel).
- 3º Colocar en el bol la mantequilla, las almendras, el queso y la ralladura de limón. Mezclar todo con los dedos hasta obtener una especie de masa.
- 4º Limpiar el filete de pescado (si necesario) y secar con una toalla de papel absorbente. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 5º Colocar pescado en bandeja de horno con la piel hacia abajo. Cubrir todo el pescado con la masa de mantequilla y almendras.
- 6º Hornear 10 - 12' (la merluza debe lograr una tª interna de 55° C) o hasta que la costra de almendras comience a dorar.
- 7º Agregar las gotas del zumo de limón y servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (496 g)	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	855 kcal	43 %
PROTEÍNA	18 g	90 g	181 %
H. CARBONO	1 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	10 g	52 g	74 %
GRASAS SATURADAS	3 g	14 g	72 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	357 mg	1771 mg	74 %