



MERLUZA CON PISTO Y COUS-COUS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/4 unidad grande de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 porción individual de merluza, cruda [180 g]
- 1/2 unidad grande de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1 Porción de cous Cous [50 g] / 100-120gr hervido
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon a hervir una taza de agua con un poco de sal y un poco de aceite de oliva. Antes de que rompa a hervir, añádele la taza de cuscús y apaga el fuego. Déjalo reposar hasta que se hidrate. Si hiciera falta echa un poco más de sal y de aceite, y remueve.
- 2º Lava y pica la cebolla, los pimientos, los tomates y el ajo.
- 3º En una sartén con aceite sofríe el ajo y la cebolla. A continuación añade los pimientos y saltea durante 4-5 minutos a fuego medio.
- 4º Añade a la sartén el tomate natural cortado en dados y un poco de sal. Remueve para que se integre con el resto de ingredientes. Verás que poco a poco el agua de los tomates se irá absorbiendo. Pon el fuego suave y deja que se cocinen las verduras hasta que estén tiernas.
- 5º Coloca el pisto en un recipiente apto para el horno. Sobre el pisto coloca las rodajas de merluza previamente salpimentadas por ambos lados y cocina en el horno a 200°C durante 5-7 minutos. Saca el recipiente del horno, coloca la comida sobre tu plato y acompáñalo con un poco de cuscús.
- 6º Si prefieres no emplear horno, puedes cocinar la merluza en la propia sartén que contiene el pisto. Entonces coloca la merluza en la sartén que contiene el pisto y cocinar a fuego suave unos 10-12 minutos. A mitad de cocción dales las vuelta para que se cocinen por ambos lados. Luego, sirve en los platos la merluza con el pisto y acompáñalos de varias cucharadas de cuscús.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [479 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	433 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	36 g	72 %
H. CARBONO	10 g	47 g	18 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	34 mg	162 mg	7 %