

MERLUZA A LA GALLEGA

Ingredientes para 1 persona:

- Merluza 100g
- Patata 300g
- Guisantes congelados 100g
- Aceite de Oliva 25cc
- Pimentón 3g
- Ajo 3g

Preparación:

En una olla o cazuela baja hervimos agua y añadimos las patatas cortadas en rodajas, junto con los guisantes y dejamos cocer durante 30 minutos, a continuación incorporamos la merluza y dejamos cocer 10 minutos más.

A parte en una sartén ponemos el aceite y sofreímos el ajo retiramos del fuego y añadimos el pimentón, podemos utilizar un poco del caldo de cocción, y revolvemos hasta conseguir mezclarlos.

Emplatamos todos los ingredientes e incorporamos el refrito por encima.



Kcal.....	482
Prot.....	25g
Grasas.....	28g
Colesterol.....	67g
Hc.....	33g
Fibra.....	8g
Na.....	105mg

Plato realizado por Susana Pan Novo. Revisado por Grupo Foro Actúa