

PEZ ESPADA CON PASTA Y SALSA DE TOMATE



Ingredientes para 2 personas:

- ✓ Pez Espada 200g
- ✓ Pimiento Rojo 38g
- ✓ Cebolla 70g
- ✓ Ajo 6g
- ✓ Tomate triturado 400g
- ✓ Pasta 200g
- ✓ Harina 40g
- ✓ Aceite 60cc
- ✓ Sal 2g

Preparación:

En una olla con una cucharada de aceite, ponemos la cebolla, el ajo y el pimiento, todo bien picado y sofreímos, a continuación echamos el tomate triturado y dejamos cocer durante 20 minutos a fuego medio-bajo.

Mientras troceamos el pescado, rebozamos en harina y freímos con el resto del aceite, y lo añadimos a la olla donde se está cocinando la salsa de tomate, dejamos al fuego 5 minutos más.

A parte en otra olla ponemos agua a hervir con una pizca de sal y cocemos la pasta al dente, cuando esté lista la incorporamos al plato como acompañamiento.



Calibración del Plato

Kcal	867
Prot (g)	34
Hc (g)	101
Lip (g)	37
Fibra (g)	7
Colesterol (mg)	39
Na (mg)	522