Nestlé Menú Planner



Fácil | 30 min | 4

Merluza a la marinera

Raciones y nutrición

235 kcal / ración de las cuales:

HIDRATOS	6%	4 gr.	16 Kcal
GRASAS	22%	6 gr.	54 Kcal
PROTEÍNAS	72%	32 gr.	128 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Untar una fuente de horno con 2 cucharadas de aceite de oliva y colocar los lomos de merluza. Salar y verter el zumo de limón por encima. Hornearlo, precalentado a 200ºC, unos 8 minutos.

Cocer los mejillones y las almejas en un cazo tapado con el vino y abrirlos a fuego fuerte. Colar el caldo, reservarlo y retirar los mejillones.

Cocer 5 minutos el tomate frito y el caldo de mejillones, para que se evapore un poco.

Incorporar los mejillones a la fuente con el pescado, regar todo con la salsa y cocer al horno 5 minutos más. Servir enseguida.

CONSEJO CULINARIO

Las almejas, es aconsejable sumergirlas en agua con sal para que suelten la posible arena.

INGREDIENTES

- 120 g (6 cucharadas) de Tomate frito Estilo Casero SOLÍS
- 600 g (4 unidades) de lomos de merluza
- 360 g (unos 12) mejillones
- 105 g de almejas
- 1 vaso (200 ml) de vino blanco
- 1 limón
- sal