

MENU FESTIVO DE 30 EUROS - PLATO PRINCIPAL

MERLUZA A LA SIDRA



| Fácil



| 40 min.



| 4 raciones



| 1,85 €/ración

INGREDIENTES

- 4 filetes de merluza
- 1 cebolla, cortada en rodajas finas
- 2 manzanas, peladas y cortadas en rodajas finas
- 1 vaso de sidra
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo, picados
- Perejil fresco, picado
- Sal y pimienta al gusto

Precio total: 7,40€



ALÉRGENOS



PESCADO




DIOXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

ELABORACIÓN

1. **Preparar la merluza:** salpimentar los filetes de merluza al gusto.
2. **Dorar la merluza:** calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Dorar los filetes de merluza por ambos lados. Retirar y reservar.
3. **Sofreír la cebolla y el ajo:** en la misma sartén, agregar más aceite si es necesario. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos.
4. **Añadir manzanas y sidra:** Agregar las rodajas de manzana a la sartén. Cocinar por unos minutos hasta que las manzanas comiencen a ablandarse. Verter la sidra sobre las manzanas y la cebolla. Dejar que hierva y luego reducir el fuego.
5. **Cocinar la merluza con la sidra:** volver a poner los filetes de merluza en la sartén, cubriéndolos con la mezcla de sidra, cebolla y manzana. Cocinar a

- fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que la merluza esté completamente cocida.
6. **Finalizar con perejil:** antes de servir, espolvorear perejil fresco picado sobre la merluza.
 7. **Servir** la merluza a la sidra caliente, acompañada de patatas cocidas, arroz o pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | | | | | | | |
|--|----------------------------|------------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------|
|  Por ración | Energía 320 kcal | Hidratos de carbono 30 g | Azúcares 15 g | Grasas 16,3 g | Grasas saturadas 3,2 g | Proteínas 25,7 g | Fibra 5 g | Sal 2 g |
|--|----------------------------|------------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------|

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Comparte las sobras:** si tienes vecinos, amigos o familiares cercanos, considera compartir las sobras. No solo es una forma de socializar, sino que también ayuda a evitar el desperdicio de alimentos.
- **Aprovecha las sobras** para hacer croquetas. Para hacer la masa utiliza patata cocida.

CONSEJOS CONSCIENTES

- La merluza es una fuente de proteína y vitaminas muy saludable. Aunque puedes utilizar cualquier otro pescado blanco que te guste.