

MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON ALMENDRAS



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,75 €/ración

INGREDIENTES

- 600 g merluza congelada
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate rallado
- 60 g almendras
- 1 c.s. ron
- 1 c.s. pimentón
- 1 c.s. harina
- ½ vaso caldo de pescado (aprovechamiento)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



CONTIENE GLUTEN




DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

ELABORACIÓN

1. Descongelar la merluza en la nevera.
2. Salpimentar la merluza, pasarla por harina y freír en una sartén con un poco de aceite previamente caliente. Reservar.
3. En la misma sartén, rehogar durante 2 minutos los ajos pelados y el pimiento picado.
4. Cuando empiece a dorarse, añadir el pimentón, remover 1 minuto e incorporar el ron. Dejar que el alcohol se evapore y añadir el tomate.
5. Incorporar el caldo de pescado. Cuando hierva, añadir la merluza y cocinar 5 min a fuego lento.
6. Sacar la merluza y pasar el caldo y verduras por la batidora para obtener textura salsa.
7. Rectificar de sal. Añadir las almendras picadas o laminadas. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 219 Kcal	hidratos de carbono 4,2 g	azúcares 4,1 g	Grasas 9,1 g	grasas saturadas 1,3 g	Proteínas 27,4 g	Fibra 2,0 g	Sal 0,4 g
---	----------------------------	-------------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Haz el caldo cuando tengas cabezas y espinas suficientes. Congela en tarros de cristal lo que no vayas a consumir y lo tendrás para otras recetas.
- Si te sobra alguna ración, aprovecha el pescado y la salsa para hacer unas croquetas añadiendo patata hervida.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Recuerda que hay pescados como la merluza que suelen ser más económicos si los compras enteros o medios, aprovecha las ofertas, puedes congelar lo que no vayas a utilizar.
- Cualquier pescado blanco que sea de temporada es idela para esta receta.
- Si utilizas pescado congelado, recuerda que debes descongelarlo en refrigerador.