

DORADA CON GUISANTES



| Fácil



| 35 min.



| 4 raciones



| 1,95€/ración

INGREDIENTES

- 4 filetes de dorada (o cualquier otro pescado blanco)
- 2 tazas de guisantes frescos o congelados
- 1 cebolla pequeña, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de caldo de pescado (o agua)
- 1 limón (zumo)
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado para decorar



Fuente: istockphotos

Precio Total: 7,80 €

ALÉRGENOS



PESCADO

ELABORACIÓN

1. En una sartén grande, **calentar** el aceite de oliva a fuego medio.
2. **Agregar** la cebolla picada y el ajo, y **cocinar** hasta que estén dorados, unos 3-4 minutos.
3. **Añadir** los guisantes y **saltear** durante unos minutos hasta que estén tiernos.
4. **Añadir** el caldo de pescado (o agua) a la sartén y llevar a ebullición. **Reducir** el fuego y dejar que los guisantes cocinen a fuego lento durante unos 5 minutos, hasta que estén bien cocidos pero aún crujientes. **Sazonar** con sal y pimienta al gusto.
5. Mientras tanto, **sazonar** los filetes de dorada con sal, pimienta y un chorrito de zumo de limón.

6. En otra sartén, **calentar** un poco de aceite de oliva a fuego medio-alto. **Colocar** los filetes de dorada en la sartén caliente y **cocinar** durante unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén cocidos y ligeramente dorados por fuera.
7. **Servir** los filetes de dorada sobre una cama de guisantes y cebolla. Espolvorear con perejil fresco picado y decorar con rodajas de limón si se desea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 310 kcal	Hidratos de carbono 14,3 g	Azúcares 3,3 g	Grasas 15,1 g	Grasas saturadas 2,1 g	Proteínas 29 g	Fibra 3,4 g	Sal 0,5 g
--	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha las sobras:** si tienes sobras de dorada con guisantes, puedes desmenuzar el pescado y agregarlo a una ensalada o sopa de pescado.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Pescado fresco y magro:** la dorada es una excelente opción de pescado blanco magro. Trata de elegir filetes de dorada frescos y de alta calidad para obtener los máximos beneficios nutricionales.