

MERLUZA CON BRÓCOLI



| Fácil



| 40 min.



| 4 raciones



| 1,70€/ración

INGREDIENTES

- 400g filetes de merluza del Cabo
- 400g brócoli congelado
- 6 patatas
- 1 cebolla
- 1 Limón (jugo)
- 1 diente de ajo
- 3 c.c. sal
- 1 c.c curry
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida al gusto



Fuente: istockphotos

Precio Total: 6,80 €

ALÉRGENOS




PESCADO

ELABORACIÓN

1. **Precalentar** el horno a 190 °C.
2. **Adobar** el pescado con el jugo de limón, el diente de ajo, la sal y el curry. Reservar.
3. **Pelar** las patatas y la cebolla, y cortar en rodajas finas. Colocarlas en la base de una fuente de horno.
4. **Rociar** con aceite de oliva, sazonar con un poco de sal y con pimienta. **Hornear** durante 15 minutos.
5. **Retirar** del horno y colocar encima los filetes. Volver a cocinar durante 12 minutos más.
6. Mientras tanto, **cocinar** el brócoli en el microondas durante 10 minutos con un poco de agua y sal.
7. **Servir** el pescado y las patatas con el brócoli.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 330 kcal	Hidratos de carbono 31,75 g	Azúcares 0,9 g	Grasas 13,5 g	Grasas saturadas 2,3 g	Proteínas 23,2 g	Fibra 6,2 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	---------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Utiliza pieles y sobras para hacer caldo:** si tienes cáscaras de patatas, cebolla u otras sobras de vegetales, puedes usarlas para hacer un caldo casero. Simplemente hiere las pieles en agua con condimentos como ajo, hierbas y sal para obtener un caldo sabroso que se puede usar en varias recetas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Mantén la piel de las patatas:** si prefieres, conserva la piel de las patatas al cortarlas. La piel es rica en fibras y nutrientes, contribuyendo a una comida más saludable.