Merluza de anzuelo asada verduras salteadas



⋙ INGREDIENTES (4 PERSONAS)

Para las verduras salteadas Para la merluza asada

- Aceite de oliva riojano 100ml
- champiñones de Autol 100g
- Cebolla dulce del mercado 100g
- Penca de acelga del Cortijo 100g
- Acelga de hoja 60g
- Sal

- Filete de merluza de anzuelo (4 unidades)
- Aceite de oliva virgen riojano 60ml
- Sal
- Pimienta
- · Perejil fresco picado 5g





Limpia las verduras. Pela y pica la cebolla en juliana. Corta los champiñones en láminas. Corta la penca de acelga en juliana fina y la hoja en tiras.

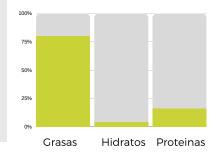
Calienta el aceite en una sartén, saltea la cebolla, penca, champiñones y hoja en orden tipo wok, al final rectifica la sal si crees conveniente.

Precalentar el horno a 180°C. Salpimienta la merluza y añade un chorrito de aceite por encima antes de hornear durante 8-12min.

Para servirlo, coloca las verduras salteadas en un plato y la merluza sobre éstas. Termina con una pizca encima de perejil picado.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores po	r ración	100 g
Energía	484.38 kcal	169.51 kcal
Grasas	42.99 g	15.04 g
Hidratos	4.24 g	1.48 g
Proteínas	19.94 g	6.98 g
Fibra	2.13 g	0.75 g
Sal	1.65 g	0.58g



La merluza <mark>de anzuelo se co</mark>nsidera el mejor tipo ya que se pesca una a una y por ello no ha recibido golpes, por lo que su carne está más firme v sabrosa.

Nutrium, Centro de Nutrición y Dietética. Plaza La Diversidad (Fuente de Murrieta) n4 1ºA. Logroño (La Rioja)







