

Merluza con costra de pistachos y crema de guisantes



INGREDIENTES (4 PERS)

- 4 lomos de merluza
- 100 g pistachos pelados
- 250 g guisantes congelados
- 1/2 cebolla
- 100 ml leche de coco
- 100 ml de caldo de verduras
- 1 aguacate
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharada de láminas de coco deshidratado



ELABORACIÓN

Secamos con papel absorbente los lomos de merluza y untamos con un poco de aceite, salpimentamos y rebozamos en los pistachos previamente triturados.

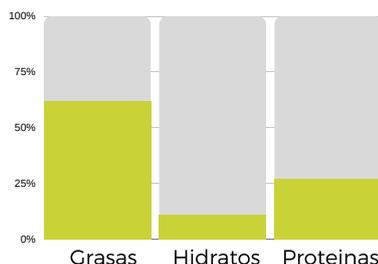
Horneamos durante 15 minutos a 180 y 5 minutos más en el grill para que quede la costra de pistachos más crujiente.

Mientras, picamos la cebolla y la pochamos en una cazuela con aceite de oliva. Cuando esté dorada, añadimos los guisantes, salteamos 5 minutos y añadimos la leche de coco y el caldo y dejamos hervir durante 10min. Pasado este tiempo retiramos del fuego y trituramos. Añadimos el aguacate y volvemos a triturar hasta obtener una crema suave. Si queda muy espesa, añadir más caldo. Corregimos de sal y servimos en un plato una cucharada.

Una vez esté el pescado, ponemos los lomos sobre la crema de guisantes, adornamos con unas lascas de coco deshidratado, algún pistacho y un chorrito de aceite de oliva y a comer!!

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

| Valores por... | ración | 100 g |
|----------------|----------|----------|
| Energía | 503 kcal | 122 kcal |
| Grasas | 33,55 g | 8,17 g |
| Hidratos | 13,61 g | 3,31 g |
| Proteínas | 33,54 g | 8,17 g |
| Fibra | 6,87 g | 1,67 g |
| Sal | 4,84 g | 1,18 g |



Consejo:

Si no te gusta el pescado o las legumbres tienes que probar esta receta porque las texturas son completamente distintas a las tradicionales, además del sabor. El plato es muy completo en nutrientes y contiene alimentos que lo hacen muy completo nutricionalmente.