Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Rosada a la plancha con puré de patata

30min · 2 raciones · 494 kcal

Ingredientes

- **2 filetes** de rosada fresca (300-400gr)
- Ajo
- Perejil
- Sal
- Aove

PURÉ DE PATATA

- **500gr** de patata
- **200ml** de leche desnatada
- **15gr** de mantequilla
- Sal al gusto
- Pimienta
- **1 pizca** de nuez moscada

POR RACIÓN

Proteínas	**39 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**50 g**
Fibra	**5,8 g**

Elaboración

1. Picamos muy finito el ajo y el perejil, reservamos.
2. En una sartén ponemos un chorrito de aove a fuego medio, añadimos el ajo y perejil picadito, doramos un poco, y añadimos la rosada que cocinaremos por ambas caras.

PURÉ DE PATATA

3. En una cacerola ponemos las patatas, la sal y la leche y llevamos a fuego medio 30-35 min.
4. Añadimos la mantequilla, la nuez moscada y trituramos.
5. Servimos caliente con una pizca de pimienta.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya