Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Merluza a la plancha con ñoquis

30min · 4 raciones · 369 kcal

Ingredientes

- **5**-6 filetes de merluza congelados
- **1 bolsa** de ñoquis
- Aove
- Sal
- Ajo en polvo
- Perejil en polvo
- Pimienta molida
- Pimientos asados

POR RACIÓN

Proteínas	33 g
Grasas	6,2 g
Hidratos	45 g
Fibra	3,3 g

Elaboración

1. En una sartén ponemos un chorrito de aove a fuego medio, la merluza y añadimos ajo, perejil, sal y pimienta al gusto
2. Cocinamos unos 10-12 min
3. Añadimos el vino blanco y dejamos unos 4-5 min más
4. En otra sartén ponemos un chorrito de aove, los ñoquis, ajo, perejil, sal y pimienta al gusto, vamos salteando y dorando a fuego medio-alto unos 12-15 min
5. Servimos todo junto y acompañamos con unos poquitos de pimientos asados

Hecho con CookNest

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