Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Merluza en salsa verde con gambas y almejas

4 raciones · 190 kcal

Ingredientes

- **500gr** de filetes de merluza
- **250gr** de gambas
- **500gr** de almejas
- Sal
- Pimienta molida
- Ajo-perejil fresco
- Aove
- **1** chorrito de vino blanco
- **1** vaso de fumet (hecho con los cuerpos de las gambas)
- **1 cucharadita** de maicena

POR RACIÓN

Proteínas	**33 g**
Grasas	**5,2 g**
Hidratos	**2,5 g**
Fibra	**0 g**

Elaboración

1. En una cacerola poner un chorrito de aove a fuego medio, añadir los lomos de merluza con un poco de sal y pimienta, dejar cocinar unos minutos y, cuando estén doraditos, darles la vuelta y cocinar unos minutos más.
2. Añadir el ajo-perejil, las almejas y el vino blanco, tapar y dejar cocinar unos minutos más hasta que abran las almejas.
3. Diluir la maicena en el fumet, agregar a la cacerola, incorporar las gambas, tapar de nuevo y dejar hacer chup chup.

Hecho con CookNest

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