MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Pescado en salsa verde

30min · 4 raciones · 252 kcal

Ingredientes

- Pescado (en mi caso rape y bacalao)
- Ajo
- Cebolla
- Guisantes
- Caldo de pescado
- **1 cda.** harina
- Sal
- Pimienta
- Perejil
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	**25 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**10 g**
Fibra	**2,4 g**

Elaboración

1. Rehogamos en una cazuela con aove el ajo y la cebolla cortada en brunoise
2. Incorporamos el perejil fresco picado, 1 cda. harina y el caldo de pescado
3. Salpimentamos los trozos de pescado, los añadimos a la cazuela junto con los guisantes, tapamos a fuego medio y dejamos unos 8-10 minutos
4. Cuando el caldo esté espeso y el pescado listo, decoramos con perejil y servimos

RECOMENDACIONES

El caldo de pescado es preferible si se hace en casa, pero en el mercado hay alguno que está bastante bien.

Hecho con CookNest

