MARÍA



Merluza al horno con bechamel

15min 4 raciones

Ingredientes

- Lomos de merluza
- Puerros
- Mantequilla
- Harina
- Leche
- Sal
- Pimienta
- Perejil
- Nuez moscada
- Almendras

Elaboración

1. Limpiar y picar el puerro para la bechamel
2. Añadir mantequilla en una cazuela, el puerro y rehogar unos minutos
3. Incorporar 1 cda de harina, cocinar y empezar a echar la leche
4. Echar las especias: nuez moscada, sal y pimienta, y dejar la bechamel un poco ligera
5. Cortar la merluza en lomos del tamaño que se prefiera
6. En una bandeja con papel de horno colocar la merluza salpimentada, añadir una cucharada de bechamel, perejil picado y las almendras
7. Meter al horno, precalentado, 15 minutos a 200°
8. Poner el resto de bechamel en el plato y colocar encima la merluza

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy