El Chefxu



PLATOS PRINCIPALES

Garbanzos merluceados

2 raciones 1006 kcal

Ingredientes

- Garbanzos
- AOVE
- Pimienta negra
- Sal al gusto
- Pimentón de la vera
- 2 medallones de merluza
- Pimienta negra molida
- Alioli
- Azafrán
- Perejil

POR RACIÓN

Proteínas	54 g
Grasas	34 g
Hidratos	128 g
Fibra	25 g

Elaboración

1. Cuece unos garbanzos y escúrrelos muy bien
2. Ponlos en un bol y añade un poquito de AOVE
3. Añade pimienta negra, sal al gusto y un toque generoso de pimentón de la vera
4. Remuévelo muy bien hasta que se integren todos los sabores
5. Ve a la pescadería de tu barrio y compra dos medallones de merluza
6. Haz lo mismo: un buen chorrito de AOVE, un toque de sal al gusto y pimienta negra molida
7. Dale un pequeño masaje a la merluza
8. Introduce todo en la freidora, que no requiere precalentamiento
9. Cocina los garbanzos 14 minutos a 200o y la merluza 10 minutos a 190o
10. Prepara un buen alioli con un poquito de azafrán
11. Coge tu mejor plato para la presentación
12. Pon una buena cucharada en el plato
13. Decora con un poquito de perejil

RECOMENDACIONES

La Cosori Dual Blaze TwinFry no requiere precalentamiento y tiene un rango de temperatura de 35 a 240o.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu

cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu