Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Piquillos rellenos de merluza y gambas

4 raciones 172 kcal

Ingredientes

RELLENO

- **3** ajos
- **1** cebolla
- **400 g** merluza
- **400g** gambas
- **300 ml** agua
- **20 g** harina integral

SALSA DE PIQUILLOS

- **1** ajo
- Dos pimientos
- **1 cucharada** de harina integral
- **50 ml** aprox de bebida de soja

POR RACIÓN

Proteínas	**29 g**
Grasas	**1,4 g**
Hidratos	**12 g**
Fibra	**2,4 g**

Elaboración

RELLENO

1. Cocinamos en una sartén a fuego medio-alto primero la cebolla y el ajo picados
2. Cuando estén doraditos añadimos todo el pescado
3. Al remover todo, cuando la merluza esté cocinada se desmiga sola
4. Cuando esto ocurra, añadimos la harina al agua y seguido ambos a la sartén
5. Bajamos el fuego a la mitad y no dejamos de remover hasta que espese y reduzca (unos 5-10 minutos aprox)
6. Reservamos

SALSA DE PIQUILLOS

7. Freímos los ajos y los pimientos
8. Después añadimos la bebida de soja con la harina y repetimos el proceso de remover hasta que espese
9. Trituramos y reservamos

MONTAJE

10 Rellenamos cada pimiento con nuestro relleno

11 Lo servimos en el plato con la salsa por encima y el toque de perejil

RECOMENDACIONES

Las cantidades son altas porque se hizo para más personas, con esto da para rellenar unos 12-14 pimientos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei
cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei