Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Merluza con pimientos

30min · 1 ración · 205 kcal

Ingredientes

- **1** pimiento verde
- **1/2** cebolla
- Merluza
- Pimienta negra

POR RACIÓN

Proteínas	35 g
Grasas	1,6 g
Hidratos	15 g
Fibra	4,2 g

Elaboración

1. Partir en tiras la cebolla y pimientos
2. Cocinar las verduras a fuego medio y con tapa unos 15 minutos. Remover para que se poche bien hasta coger bien de color y suelten el agüilla
3. Añadir la pimienta negra y sobre las verduras poner la merluza y tapar 5 minutos
4. Dar la vuelta a la merluza y dejar otros 5 minutos

RECOMENDACIONES

Dejando las verduras en el fondo y tapadas se consigue que se caramelice, que es la clave del sabor del plato. Servir con todo el jugo y el caramelizado de las verduras sobre la merluza, y acompañar con un puré de patata bien cremoso.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei