Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Pez espada sobre crema de guisantes

45min · 2 raciones · 456 kcal

Ingredientes

- **2 filetes** de pez espada
- **8** langostinos crudos (con las cabezas hacemos el caldo de pescado)
- **2 dientes** de ajo
- Perejil fresco
- Sal
- Aove

CREMA DE GUISANTES

- **2** vasos de caldo de pescado
- **150 gramos** de guisantes congelados
- **1** cebolla
- Sal y pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	**50 g**
Grasas	**20 g**
Hidratos	**20 g**
Fibra	**4,9 g**

Elaboración

1. Hacer un fumet de pescado con las cáscaras de los langostinos
2. Poner una cebolla en una olla
3. Colar el fumet tras media hora y añadir una bolsita de guisantes congelados con un poco de sal
4. Tapar y dejar hacer 15 minutos a fuego medio
5. Freír los langostinos con un poco de aceite en una sartén y apartarlos
6. Hacer el pez espada en una sartén con un poco de aceite y perejil
7. Triturar la crema de guisantes
8. Servir el pez espada troceado con los langostinos y la crema

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta