Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Merluza a la riojana

30min · 4 raciones · 262 kcal

Ingredientes

- 4 lomos de merluza
- 150 gramos de gambas peladas
- 1 bote de pimientos del piquillo con la mitad del líquido
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 o 2 guindillas (opcional, si te gusta el toque picante)
- 1 vaso de vino blanco
- Aove
- Sal al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	34 g
Grasas	5,3 g
Hidratos	10 g
Fibra	1,8 g

Elaboración

1. Trocear dos o tres ajos en finas láminas, una cebolla en juliana y unos pimientos del piquillo en tiras.
2. Poner aceite en una sartén, añadir la cebolla y dejar que se poche unos minutos, y después el ajo y las guindillas.
3. Pasados unos dos o tres minutos, añadir los pimientos del piquillo junto con el líquido y un vaso de vino blanco.
4. Dejar que se evapore el alcohol a fuego alto durante unos 8 o 10 minutos y seguidamente poner los lomos de merluza.
5. Añadir un poquito de sal, regar con la salsita que va sobrando, tapar y dejar que se haga 15 minutos a fuego lento.
6. Unos tres minutos antes, añadir las gambas.

RECOMENDACIONES

Ideal para cuando no sabes qué comer entre semana. Se puede congelar hasta un táper.

Hecho con CookNest

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