

# Recetas fáciles y saludables



Lic. Luciana Tenreyro MN 6360

## Tarta de merluza



### Ingredientes:

#### MASA:

- 2 tazas grandes de harina integral.
- 1 cucharada pequeña de polvo para hornear.
- 1 cucharada sopera de mix de semillas.
- 4 cucharadas soperas de aceite neutro Carrefour. (Podés usar aceite de oliva)
- 1/2 taza de agua caliente.
- Sal Carrefour y pimienta a gusto.



### Preparación:

#### Masa

Mezclar la harina integral con polvo para hornear, sal, pimienta, mix de semillas y aceite. Luego incorporar de a poco el agua caliente hasta llegar a una masa homogénea. Colocar toda la preparación en una tartera y llevar al horno por 15 ´ minutos (a temperatura alta).

#### Relleno

En una sartén saltear con aceite la cebolla, el puerro y el morrón rojo picado. Incorporar la merluza previamente picada, y salpimentar. Pasar la preparación a un bowl y dejar enfriar. Luego, agregar el tomate cortado en cubos, la cebolla de verdeo y dos huevos duros picados. Agregar todo el relleno a la masa, incluyendo dos huevos batidos para ligar con el perejil y con un pequeño chorro de jugo de limón.

Cocinar al horno precalentado 15 minutos. ¡Listo! a disfrutar.

#### RELLENO:

- 2 cebollas.
- 1 cebolla de verdeo.
- 2 puerros.
- 1 morrón rojo.
- 4 filetes de merluza.
- 1 lata de caballa.
- 2 tomates.
- 2 cebollas de verdeo.
- 2 huevos duros.
- 2 huevos batidos.
- Perejil.
- Jugo de limón.