



RECETAS SALUDABLES

Medallones de merluza



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 250g Medallones de merluza
- 1/2 tomate
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1/2 zanahoria
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Harina

ELABORACIÓN

1. Lavar las verduras. Pelar y rallar el tomate y la zanahoria. Picar la cebolla y los ajos.
2. Salpimentar los medallones de merluza y pasarlos por harina. En una cacerola o sartén honda poner aceite y marcar los medallones. Sacar y reservar.
3. En la misma cacerola o sartén añadir la zanahoria, la cebolla, el ajo y la hoja de laurel.
4. Añadir el tomate cuando se pochen las verduras, y sofreír unos minutos.
5. Añadir el vino y dejar reducir.
6. Añadir los medallones y cocinar todo junto 5-10 min a fuego lento.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0,87 €