



RECETAS SALUDABLES

Merluza en salsa



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 300g. de merluza
- 1/2 pimiento rojo
- 1cucharada de pimentón
- 1/2 tomate
- 1/2 Puerro
- 1/2 calabacín
- 150ml agua
- 1 trozo de repollo
- 2 dientes de ajo
- 50 ml de vino blanco
- Aceite, sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar la verdura en trozos pequeños (menos el tomate) y el repollo en juliana.
2. Echar en una olla un poco de aceite. Esperar a que se caliente y añadir todas las verduras.
3. Sazonar las verduras, tapar la olla, y dejar a fuego lento 15-20 min. Añadir el vino blanco y dejar que reduzca. Rallar el tomate y añadirlo cuando reduzca el vino, y lo dejamos a fuego lento 10 min.
4. Añadir el pimentón, remover, y añadir el agua. Dejar hervir 10 min a fuego medio. Corregir la sal y añadir la pimienta.
5. Incorporar la merluza (filetes o medallones), tapar la olla y dejar cocinar 5 min hasta que se haga la merluza. No remover para evitar romper la merluza. Comprobar el punto y dejar un poco más si fuese necesario.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

1.45 €