



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

RECETAS SALUDABLES

Merluza al horno



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 250 g. de merluza
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento verde italiano
- 1 chorrito de vino blanco
- Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

1. Rallamos el tomate (o lo trituramos), cortamos la cebolla y el pimiento en juliana y reservamos.
2. Calentamos el horno durante 10 min a 180 grados.
3. Preparamos la bandeja del horno en la que ponemos la merluza, la cebolla, el pimiento, el tomate, un chorro de vino, aceite de oliva y sal.
4. Calentamos entre 20 y 30 min, vigilando para que no se pase el pescado.
5. Retirar y servir.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

1,41 €