

20
recetas

light



Sabor intenso, bajo en calorías



Crema de champiñones light



Preparación

5 min.



Cocción

25 min.



Personas

4



Dificultad

Fácil

Ingredientes:

375 gr. de champiñones
200 gr. de pan
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
1 l. de caldo de pollo o verduras

Perejil
Aceite de oliva
Pimentón dulce
Sal

Elaboración:

Para hacer la crema de champiñones light, cortar la cebolla en juliana y echar a la cazuela con un chorro generoso de aceite de oliva. Sofreír a fuego lento. Mientras, lavar, escurrir y laminar los champiñones. Picar también el ajo. Pasados unos 5 minutos añadir los champiñones y el ajo a la cazuela, y dejar pasar unos 10 minutos con la tapa puesta.

El siguiente paso en la receta de la crema de champiñones light, consiste en añadir el caldo de pollo, el pan hecho rebanadas y tostado, un poco de pimentón dulce y sal. Remover bien, y dejar cocer durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, triturar al crema de champiñones light con la ayuda de la batidora. Si queda demasiado espeso, añadir más caldo; si queda muy espeso, echar más pan y volver a triturar.

La crema de champiñones light se puede congelar una vez hecha y enfriada. Hay que servirla siempre bien caliente.

Foto y fuente: Blogcocina



Hamburguesa de pollo light



Preparación

12 min.



Cocción

8 min.



Personas

2



Dificultad

Fácil

Ingredientes:

150 gr. carne picada de pollo
2 panes de hamburguesa
1 yogur natural desnatado
1/2 aguacate
1 diente de ajo
1 huevo pequeño
1 patata (opcional)

Perejil fresco picado
Pan rallado
Lechuga
Aceite de oliva
Salde vinagre
Sal

Elaboración:

En primer lugar, para realizar las hamburguesas de pollo light necesitaremos un bol en el que colocar la carne picada, el ajo y el perejil picadito muy fino, el huevo, una pizca de sal y un poquito de pan rallado (lo justo para que la mezcla no quede pegajosa).

Mezclamos bien todos los ingredientes, separamos la masa de las hamburguesas de pollo en dos y con cada parte, hacemos la forma de lo que serán nuestras hamburguesas de pollo light que cocinaremos a la plancha en una sartén bien caliente con un chorrillo de aceite. Sacamos y reservamos.

En una taza grande, vertemos el yogur y mezclamos con la mitad del aguacate triturado hasta que obtengamos una masa homogénea que extenderemos sobre la base de nuestro pan de hamburguesa previamente tostado.

Encima, colocamos la hamburguesa de pollo light, un poco de lechuga y tapamos con el otro trozo de pan (también tostado).

Así, ya tendríamos unas sabrosas hamburguesas de pollo light a las que no haría falta nada más, pero que podrás acompañar con unas crujientes patatas realizadas al horno (para evitar el frito).

Foto orientativa: fred_v



Filetes de pavo en salsa de limón



Preparación

5 min.



Cocción

10 min.



Personas

1



Dificultad

Principiantes

Ingredientes:

100 gr. de pechuga de pavo fileteada
Un par de limones
1 cucharadita de mostaza

Aceite de oliva
Sal
Pimienta

Elaboración:

Para elaborar unos deliciosos filetes de pavo con salsa de limón, lo primero que haremos será coger un bol en el que pondremos el zumo de los limones, un chorrito de aceite de oliva, la cucharadita de mostaza, sal y pimienta. Batimos muy bien hasta que nos quede una salsa emulsionada.

A continuación, ponemos una sartén al fuego y cuando esté muy caliente, echamos los filetes sobre ella, sin sal.

Dejamos que se cocine la carne de los filetes de pavo con salsa de limón, y una vez cocinada por ambos lados, la ponemos en un plato. Regamos inmediatamente con la salsa que teníamos preparada (la cantidad es al gusto de cada uno) y los comemos en el momento.

Foto orientativa: Flickr/SodexoUsa



Calabacines rellenos de calabaza



Preparación

20 min.



Cocción

10 min.



Personas

4



Dificultad

Moderada

Ingredientes:

1-2 calabacines
200 gr. de calabaza limpia
Perejil fresco picado
Pimienta molida
Aceite de oliva

Agua
Sal

Elaboración:

Lo primero que haremos para preparar estos calabacines rellenos de calabaza, es pelar la calabaza, retirar las pepitas y cortarla en cuadrados pequeños.

Una vez que tenemos los cuadrados hechos, los echamos en una sartén con un poco de aceite y sal, y los dejamos que se vayan rehogando hasta que estén al dente, o sea, con un punto crujiente en el centro.

Una vez que la calabaza está en el fuego, vamos acanalando el calabacín, lo cortamos en trocitos de 5 centímetros y los ponemos a cocer en una cazuela con agua y sal. Al acanalarnos los calabacines rellenos de calabaza quedarán muchísimo más bonitos, pero no es un paso necesario, es opcional.

A los 10 minutos más o menos, los retiramos y, con ayuda de un sacabocados o una cuchara, les vaciamos la carne para dejar unos vasitos de calabacín.

La carne que hemos retirado, la cortamos un poco y la añadimos a la sartén con la zanahoria, espolvoreamos con perejil picado, removemos y listo el relleno.

Ya sólo nos queda coger los vasitos de calabacín que habíamos preparado y rellenarlos con la calabaza, de esta forma tendremos unos bonitos calabacines rellenos de calabaza ideales para llevarlos a la mesa como guarnición de carnes y pescados.

Foto orientativa: juantiagues



Dorada al horno con limón



Preparación

20 min.



Cocción

45 min.



Personas

2



Dificultad

Principiantes

Ingredientes:

2 doradas frescas
1 patata grande, ó 2 pequeñas
1 limón
1 copita de vino blanco
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
3 ramitas de perejil fresco

Pimienta
Nuez moscada
Mostaza
Clavo
Sal

Elaboración:

Picamos el perejil y lo echamos en el mortero. Lo machacamos un poco, y añadimos el vino blanco, tres cucharadas de aceite de oliva, el zumo de medio limón, y especias al gusto. Yo le eché pimienta negra molida (muy poca), nuez moscada, mostaza y clavo. Removemos bien.

Pelamos las patatas y las cortamos en láminas muy finas, que colocamos en la base de una fuente para horno, previamente manchada con un poquito de aceite de oliva. Sobre las patatas, echamos también unas gotitas de aceite.

Calentamos el horno y metemos la fuente con las patatas entre 5 y 10 minutos.

Mientras, limpiamos las doradas, y les hacemos tres cortes a cada una por los que introduciremos tres rodajas de limón.

Sacamos la fuente del horno, colocamos las doradas sobre la base de patatas, y las regamos con el preparado del mortero. Volvemos a introducir la fuente en el horno y las mantenemos durante 45 minutos a 150°C.

Foto y fuente: Blogcocina



Ensalada caprese



Preparación

15 min.



Cocción

0 min.



Personas

4



Dificultad

Fácil

Ingredientes:

300 gr. de mozzarella de búfala
4 tomates
8 hojas de albahaca
Aceite de oliva

Pimienta
Sal

Elaboración:

Comenzaremos la preparación de la famosa ensalada caprese, cortando en láminas el queso mozzarella. También podemos cortarlo en dados, aunque si lo cortamos en rodajas conseguiremos una presentación más bonita.

Una vez cortado el queso, lo dejamos reposar unos diez minutos, para que suelte el exceso de agua y no lo suelte posteriormente en la ensalada.

Mientras el queso escurre, lavamos bien los tomates y los cortamos en rodajas. Reservamos hasta que el queso esté listo.

Para montar la ensalada caprese, tomamos una fuente y vamos disponiendo una rodaja de tomate y otra de queso, alternando ambos ingredientes en línea o en círculos, dependiendo de la forma del recipiente.

Finalmente, espolvoreamos con las hojas de albahaca picadas, rociamos con un chorro de aceite de oliva virgen y salpimentamos.

Foto orientativa: Djnordic



Espárragos con gambas



Preparación

15 min.



Cocción

10 min.



Personas

2



Dificultad

Fácil

Ingredientes:

300 gr. de espárragos verdes
250 gr. de gambas frescas
2 dientes de ajo
1 guindilla
1 huevo

Aceite de oliva
Pimienta negra molida
Sal

Elaboración:

Lo primero que vamos a hacer para preparar los espárragos con gambas son los espárragos, ya que necesitan un poco de más tiempo para cocinarse. Pondremos una sartén al fuego y añadiremos un poco de aceite de oliva.

Agregamos el diente de ajo machacado y salteamos durante unos minutos los espárragos hasta que estén dorados. En el mismo aceite freímos el huevo y lo colocamos en el plato. Incorporamos sobre el plato los espárragos salteados.

A continuación, salteamos también las gambas añadiendo a la sartén un poco de aceite de oliva más y el otro diente de ajo. Salpimentamos un poco y agregamos las gambas sobre los espárragos.

En la misma sartén que hemos preparado los espárragos con gambas añadimos una cucharada de aceite de oliva y calentamos un minuto.

Picamos la guindilla muy fina y la incorporamos a la sartén. Cocinamos durante un par de minutos para que la guindilla suelte el sabor. Regamos los espárragos con gambas con la salsa de guindilla, salpimentamos y servimos.



Brócoli salteado



Preparación

5 min.



Cocción

12 min.



Personas

2



Dificultad

Fácil

Ingredientes:

1 brócoli pequeño
45 ml. vino blanco seco
2 dientes de ajo

Pimienta
Aceite
Sal

Elaboración:

Para hacer el brócoli salteado, comenzamos cortando los ramilletes y lavándolos con agua. Dejamos escurrir bien.

En una sartén, ponemos una cucharada de aceite y cuando empiece a coger temperatura, ponemos los ajos cortados en láminas.

Mantenemos a fuego medio hasta que los ajos empiecen a tomar color. En ese momento, subimos un poco el fuego y antes de incorporar la verdura, echamos el vino.

Removemos unos minutos con una cuchara de palo para que se evapore el alcohol y a continuación, añadimos los ramilletes de brócoli para saltear.

Salteamos el brócoli unos segundos a fuego un poco fuerte, salpimentamos y cuando el brócoli salteado adquiera un color más intenso, retiramos del fuego y servimos bien caliente.

Foto orientativa: jules:stonesoup



Crema de espárragos verdes



Preparación

5 min.



Cocción

20 min.



Personas

2



Dificultad

Fácil

Ingredientes:

1/4 kg. de espárragos verdes
1 puerro
20 cl. de caldo de ave
20 cl. de leche

Aceite de oliva virgen extra
1 chorrito de vinagre
Sal

Elaboración:

Para hacer realidad esta deliciosa receta de crema de espárragos verdes o trigueros, empezamos pochando el puerro picadito con un chorrito de aceite de oliva, y otro chorrito de agua. A los 5 minutos, añadís los espárragos trigueros troceados, y lo rehogáis todo junto durante 5 minutos más.

Para que la crema de espárragos verdes sea una crema, hay que añadir líquidos: echaremos, pues, menos de un vaso de leche, y la misma cantidad de caldo de ave. Si queréis que os quede más densa, podéis hacer la crema de espárragos verdes con nata líquida, pero no os quedará tan ligera.

Añadidos todos los ingredientes de la crema de espárragos, rectificaremos de sal y dejaremos cocer durante 10 minutos. No más. Pasado ese tiempo, trituraremos la crema de espárragos verdes hasta que ésta quede totalmente fina, sin grumo alguno.

Servir la crema de espárragos verdes muy caliente, con un chorrito de aceite de oliva y otro de vinagre balsámico, para dar sabor y color. Podéis adornar la crema con unos espárragos, o con cualquier cosa que se os ocurra.

Foto y fuente: Blogcocina



Filete de pescado con vegetales



Preparación

10 min.



Cocción

20 min.



Personas

4



Dificultad

Fácil

Ingredientes:

400 gr. de filetes de pescado
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
12 tomatitos cherry
1 cebolla dulce

1 ajo picado
125 ml. de vino blanco
Aceite de oliva
1/2 pastilla de caldo pescado
Sal

Elaboración:

Comenzamos la elaboración del plato de filete de pescado con vegetales, tomando las verduras bien limpias, peladas y despepitadas (excepto los cherry) y cortándolas en dados.

Ponemos unas gotitas de aceite en la sartén y, cuando esté caliente, echamos un ajito muy picado. En cuanto empiece a tomar color, agregamos las verduras hasta que pochen.

Es el momento de incorporar a la receta de filete de pescado con vegetales, el vino blanco, que si es seco y bueno mejor que mejor. Añadimos también la media pastilla de caldo, bien triturada. Removemos todo hasta que esté bien mezclado y permitimos que cueza unos diez minutos.

Un poco antes de que las verduras estén listas, ponemos otra sartén al fuego con una pizquita de aceite. Sazonamos el pescado y los hacemos a la plancha. Luego, en la misma sartén y con el mismo aceite, rehogamos un poquito los tomatitos cherry partidos por la mitad. Apartamos y reservamos.

Servimos los filetes de pescado con vegetales, colocando cada filete sobre un lecho de verduras y adornándolos con los tomatitos.

Foto orientativa: Jlastras



Sopa con verduras



Preparación

15 min.



Cocción

15 min.



Personas

4



Dificultad

Fácil

Ingredientes:

200 gr. de repollo
150 gr. de acelgas
2 dientes de ajo
1 pimiento rojo

1/2 cebolla
1 hueso de jamón
Aceite de oliva
Sal

Elaboración:

Comenzaremos esta sopa con verduras poniendo al fuego una cazuela con abundante agua junto con el hueso de jamón (de esta forma mientras preparamos el resto de ingredientes, el hueso irá dando sabor al caldo).

Por otro lado lavamos y partimos todas las verduras en trocitos pequeños. Cuando tengamos todo preparado, echamos un chorrito de aceite en una sartén, la ponemos al fuego y freímos los ajos. En el momento en que empiecen a coger color, agregamos el resto de ingredientes y los rehogamos en la sartén, durante dos o tres minutos. A continuación, lo echamos todo en la cazuela con el agua (yo retiro en este momento los ajos).

Dejamos hervir a fuego lento, hasta que las verduras estén tiernas. En ese momento apartamos la sopa con verduras del fuego, y ya tendremos lista un nutritivo primer plato.

Foto orientativa: Jeffreyww



Ensalada de fresas con pimienta



Preparación

10 min.



Cocción

0 min.



Personas

2



Dificultad

Principiantes

Ingredientes:

250 gr. de fresas
1 cucharadita de azúcar superfino

Vinagre de frambuesa
Pimienta molida

Elaboración:

Empezamos a preparar una riquísima ensalada de fresas con pimienta y vinagreta de frambuesa y no nos queda otra que lavar bien las fresas, retirarles el rabito verde y cortarlas en láminas del grosor que más nos guste.

A continuación ponemos la fruta para la ensalada de fresas con pimienta en un bol y la regamos con un poco de vinagre de frambuesa y rociamos con una fina capa de azúcar superfino. Dejamos reposar el combinado durante al menos un cuarto de hora. Si os gustan los sabores intensos, podéis aumentar el tiempo de marinado.

Transcurrido ese tiempo, espolvoreamos la ensalada de fresas con pimienta negra recién molida y dejamos reposar otros cinco minutos. Finalmente servimos.

El azúcar superfino es azúcar granulada más molida de lo habitual y se vende en cualquier centro de alimentación.

Foto orientativa: Girl Interrupted Eating



Patatas con bogavante



Preparación

20 min.



Cocción

10 min.



Personas

2



Dificultad

Moderada

Ingredientes:

2 patatas
1 cebolla
1 pimiento verde
Aceite de oliva
1 vaso de vino blanco, mejor si es txakoli

Azafrán (opcional)
1 bogavante
Agua
Sal

Elaboración:

En una cazuela ancha, prepararemos las patatas con bogavante, ya que es importante que tengan espacio para cocer. En ella, echaremos un poco de aceite y un poco de pimiento verde y cebolla muy picadito, para hacer un sofrito. Mientras se hace, pelamos las patatas y las cortamos en rodajas.

Cuando la verdura está rehogada, colocamos la cabeza del bogavante cruda, partida por la mitad con el corte hacia abajo, sin las pinzas grandes y echamos el jugo que el bogavante ha soltado al cortarlo. Ponemos el fuego al máximo.

Ahora, incorporamos a nuestras patatas con bogavante las patatas, repartiendo las rodajas de patata por toda la superficie de la cazuela, echándolas casi de una en una para evitar que se peguen unas a otras. Una vez que todas las patatas están bien repartidas, echamos el vino y agua hasta cubrir las patatas, y añadimos el azafrán en hebras (ver nota 1). Lo dejamos hervir 5 minutos a fuego fuerte.

Ahora, le damos el toque perfecto a estas ricas patatas con bogavante, incorporando el resto del bogavante y lo dejamos cocer otros 5 minutos. Retiramos el bogavante, bajamos el fuego al mínimo, y sacamos toda la carne que podamos del bogavante todos los lados. La carne del cuerpo la cortamos en rodajitas.

Ya solo nos queda rectificar de sal si fuera necesario este espectacular plato de patatas con bogavante, y llevarlas a la mesa y para comerlas en el momento.

Foto orientativa: bucklava



Setas con salsa de Jerez



Preparación

15 min.



Cocción

15 min.



Personas

4



Dificultad

Fácil

Ingredientes:

300 gr. de setas de primavera
8 espárragos verdes
4 ajos tiernos
2 ramitas de perejil
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de sal
Para la salsa de Jerez:

100 ml. de Jerez semidulce
1 cucharadita de maicena
100 ml. de caldo de carne (o de verduras)
2 cucharaditas de aceite de oliva
½ diente de ajo
Pimienta
Sal

Elaboración:

Para preparar las setas con salsa de Jerez, en primer lugar diluye la maicena en dos cucharadas de agua fría.

A continuación, pica el ajo y sofríelo en un cazo con un poco de aceite. Después agrega el vino, el caldo y la mezcla de maicena.

Cuece a fuego lento durante 3 minutos, y salpimienta al gusto.

Lava y pica el perejil.

Limpia las setas pasándoles un paño húmedo y córtalas.

Limpia los espárragos y los ajos tiernos, y córtalos.

Asa las verduras y las setas en una plancha o sartén (muy caliente) engrasada con muy poco aceite.

Sazónalas y sirve las setas con salsa de Jerez, decorándolas con el perejil picado.

Foto orientativa: jlastras



Puerros a la vinagreta



Preparación

2 min.



Cocción

15 min.



Personas

2



Dificultad

Fácil

Ingredientes:

2 puerros

Para la vinagreta:

30 ml de vinagre balsámico

50 gr. de aceite de oliva
Sal

Elaboración:

Tan sólo dos sencillos pasos son los que te separan de preparar estos puerros a la vinagreta.

El primero de ellos consiste en cocer los puerros (previamente lavados y cortados en cuartos). Los coceremos en abundante agua en una olla exprés durante 14 minutos.

Mientras las verduras se cocinan, preparamos la vinagreta. En un cazo, ponemos el vinagre de balsámico, una pizca de sal y el aceite y lo calentamos a fuego suave.

Cuando los puerros estén listos, sacamos, escurrimos y colocamos sobre una fuente. Regamos con la vinagreta aún caliente y voilà, los puerros a la vinagreta ya está preparados.

Foto orientativa: Fred_v



Sopa de bacalao



Preparación

10 min.



Cocción

70 min.



Personas

4



Dificultad

Moderada

Ingredientes:

300 gr. de bacalao fresco
1 cebolla
1 puerro
1 zanahoria
Huesos de pescado

1/2 vaso de vino blanco
Sal

Elaboración:

Preparamos la sopa de bacalao de la siguiente forma: en una cazuela echamos los huesos de pescado (espinas grandes, cabezas, etc.), la cebolla pelada y partida en dos, el puerro, la zanahoria pelada y partida. Cubrimos con agua, echamos sal, y dejamos cocer durante 45 minutos. Transcurrido el tiempo pasamos la sopa por un colador, y volvemos a poner el caldo en el fuego. Añadimos el vino, cocemos durante otros 15 minutos, apartamos y reservamos (si queremos un caldo más espeso, podemos echarle una cucharita de harina).

Continuamos ahora la sopa de bacalao, colocando una sartén con un chorrito de aceite en el fuego. Cuando esté caliente echamos el bacalao (limpio de piel y de espinas, y troceado en cuadraditos), añadimos una pizca de sal y damos unas vueltas (no nos tiene que quedar frito, sino tan solo darle un toque). Apartamos del fuego.

Ahora servimos el caldo (asegurándonos de que esté caliente) que tenemos apartado en los platos, encima echamos unos trocitos de pescado y le damos un toque con perejil. De esta forma ya estaría la sopa de bacalao lista para comer.

Foto orientativa: Lori L. Stalteri



Ensalada de verduras para dieta



Preparación

15 min.



Cocción

0 min.



Personas

2



Dificultad

Fácil

Ingredientes:

200 gr. de lechuga romana
200 gr. de lechuga iceberg
200 gr. de tomate
200 gr. de pepino
200 gr. de zanahoria

Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Vinagre de manzana
Orégano
Sal

Elaboración:

Prepararemos la ensalada de verduras para dieta en una ensaladera grande, ya que se tratan de ingredientes que ocupan mucho espacio.

En primer lugar, lavaremos todas las verduras y las secaremos bien. Si podemos hacer uso de una centrifugadora de ensaladas, mejor.

Troceamos la lechuga iceberg y la lechuga romana y las ponemos en la ensaladera. Cortamos el tomate en dados y lo agregamos a la ensalada de verduras para dieta.

Con la ayuda de un rallador, sacamos tiras de la zanahoria y luego picamos esas tiras para obtener bastones muy finos. Añadimos los bastones de zanahorias a la ensalada.

Pelamos el pepino, dejando siempre un poco de piel para que no repita tanto, y lo cortamos en rodajas.

Mezclamos todos los ingredientes de la ensalada de verduras para dieta, salpimentamos al gusto, agregamos aceite y vinagre de manzana, y volvemos a mezclar para que todos los ingredientes cojan el sabor.

Servimos la ensalada de verduras para dieta inmediatamente para que los ingredientes no se queden mustios.

Foto orientativa: Satoru



Zumo de tomate



Preparación

10 min.



Cocción

0 min.



Personas

1



Dificultad

Principiantes

Ingredientes:

4 tomates maduros
1 puñado de hojas de albahaca
Aceite de oliva virgen extra

Pimienta negra molida
Sal

Elaboración:

¡A por el zumo de tomate, sano, refrescante y lleno de vitaminas!

Lavamos los tomates, les quitamos la piel y las pepitas y los ponemos en la trituradora. Añadimos un buen puñado de hojas de albahaca fresca. En mi caso, para esta proporción yo pondría entre 15 y 20 hojas, pero eso va en cuestión gustos.

Trituramos estos dos ingredientes a máxima potencia, para que nos quede un zumo de tomate suave y sin ningún tipo de tropezón. Si ves que queda muy denso, puedes aligerar con un poquito de agua fría. De todos modos, si vas a poner hielo en el zumo de tomate, también deberás tener en cuenta que acabará aguándose, para que no quede con mucha agua.

Ahora añadimos al zumo de tomate sal al gusto y removemos. Servimos en un vaso bonito y espolvoreamos con pimienta molida al gusto y un hilito muy muy fino de aceite de oliva.

Podemos acompañar con un bastoncito de apio, como el bloody mary y que también nos puede servir para remover el zumo de tomate.

Foto orientativa: Fishermansdaughter



Puré de berenjenas



Preparación

2 min.



Cocción

20 min.



Personas

4



Dificultad

Fácil

Ingredientes:

4 berenjenas negras medianas bien firmes
2 dientes de ajo picaditos
Aceite de oliva virgen extra

Sal

Elaboración:

Para hacer el puré de berenjenas, asar las berenjenas (una vez lavadas) sobre la llama directamente a ser posible (si no, una opción es asar las berenjenas al horno) hasta que la cáscara esté bien quemada y se desprenda con facilidad.

Meter las berenjenas en una bolsa de plástico y dejarlas unos quince minutos para que se desprenda la piel, pelarlas (no importa si queda uno que otro pedacito de cáscara quemadita, pues le dará un sabor ahumado muy bueno al puré de berenjenas).

Picar toda la pulpa de las berenjenas con semillas y todo (le dan un gustito picante delicioso) bien picadas con el cuchillo hasta que queden como un puré. Agregar los ajos bien picaditos, la sal a gusto y un buen chorro de aceite de oliva (suele admitir bastante aceite), mezclar bien y consumir el puré de berenjenas preferentemente tibio.

Como sugerencia de presentación para el puré de berenjenas, os podéis dejar guiar por la foto, y echar un chorrito de vinagre balsámico, junto con un poco de alfalfa fresca.

Foto orientativa: Jlastras



Merluza con patatas cocidas



Preparación

10 min.



Cocción

20 min.



Personas

2



Dificultad

Fácil

Ingredientes:

2 filetes de merluza
2 cucharadas de tomate triturado
135 gr. de guisantes
1/2 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
1/2 cebolla pequeña

2 patatas
Perejil
Aceite
Sal

Elaboración:

Comenzamos a preparar la merluza con patatas cocidas, pelando, lavando y picamos en cuadrados no muy grandes las patatas y a juliana fina la cebolla.

Lo colocamos todo en un cazo, ponemos un chorrito de aceite, una pizca de sal, una ramita de perejil fresco, cubrimos con agua y lo ponemos a hervir.

Mientras las patatas y la cebolla se cuecen, seguimos la elaboración de nuestra merluza con patatas cocidas, poniendo en una sartén una cucharada de aceite y salteando en ella los guisantes, junto con los pimientos cortados en trozos gruesos, el tomate triturado y una pizca de sal.

Añadimos los filetes de merluza y cocinamos el pescado por los dos lados junto con el sofrito.

Una vez las patatas estén cocidas, escurrimos e incorporamos, junto con la cebolla a la sartén donde estamos haciendo el pescado.

Ya tenemos nuestra merluza con patatas cocidas lista, sólo nos queda dejar unos minutos a fuego suave para que se mezclen bien todos los sabores, emplatar, servir bien caliente y ¡a disfrutar!

Foto orientativa: Hotel Gastronomico Casa Rosalia



 *Blogcociña.es*


*Recetas
Comidas*
.com

light