

Filete de Pescado Gourmet



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 25min , Tiempo de cocción: 25min

Tiempo total: 50min , Número de porciones: 2

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/filete-de-pescado-gourmet>

Preparación

Limpiar bien el pescado, secarlo y rociarlo con el jugo del limón. Picar finamente las dos cebollas y uno de los dientes de ajo. Saltearlo en aceite de oliva. Mezclar las hierbas, el queso crema, la mostaza, el queso parmesano y el pan rallado. Añadirle sal y pimienta. Cortar los tomates y la cebolla de verdeo en trozos pequeños. Colocar en una fuente para hornear engrasada. Añadir sal y pimienta. Poner a cocinar todo en el horno a 200°C unos 25 minutos hasta que esté dorado.

Ingredientes

- 400 grs. Filete de pescado (bacalao por ejemplo)
- 1 poco Jugo de limón
- 1 poco Ramo de hierbas provenzal
- 50 grs. Queso Crema bajas calorías
- 1 cucharadita/s Mostaza
- 1 cucharada/s Queso Parmesano
- 25 grs. Pan rallado
- 1 1/2 Tomate
- 1 Cebolla Verdeo-Puerro
- 2 Cebollas
- 3 dientes de Ajo
- 1 poco Aceite de oliva
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta

Categorías

Un día normal, Día Especial, Reducida en calorías, Todo el año, Económico, Pescados y frutos de mar, Vegetales, Comida para todos los días, Gourmet, Plato Principal

