

Merluza en salsa verde



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 25min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 25min , Número de porciones: 2

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

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/merluza-en-salsa-verde>

Preparación

Ponemos en una cazuela baja el aceite de oliva virgen o virgen extra con los ajos picados, cuando estos comiencen a dorarse añadimos la harina y cocinamos un poco. Antes de que esta tome color añadimos el caldo y dejamos hervir un minuto. Incorporamos los lomos de merluza con un poco de sal con la piel hacia arriba junto con los guisante. Dejamos que se cocinen durante unos cinco minutos. Por último añadimos el perejil que hemos lavado y picado, movemos bien la cazuela para que todo se integre y servimos.

Ingredientes

- 8 Filetes de merluza
- 1 lata/s de Lentejas
- 3 dientes de Ajo
- 200 cc. Caldo de pescado
- 1 cucharadita/s Harina
- 1 atado Perejil
- 1 poco Aceite de oliva
- 1 poco Sal

Categorías

Un día normal, Día Especial, Pescados y frutos de mar, Vegetales, Comida para todos los días, Familia, Chicas delgadas, Plato Principal

