

Las Recetas de la Chef Pipa



Merluza al horno CON SALSA DE LIMÓN

Tenemos que comer pescado al menos 2 veces a la semana. Y la merluza es un pescado blanco riquísimo y muy nutritivo. ¡A mí me encanta!

PERSONAS 4 TIEMPO 60 MINUTOS DIFICULTAD MEDIA

| CENA, COMIDA, PESCADO, SALUDABLE

INGREDIENTES

Merluza en lomos 1 kg.
4 dientes de ajo
1 cebolla pequeña
1 zanahoria pequeña
1/2 copa de vino blanco
Zum de 1/2 limón 20 ml.
1/2 limón en rodajas
Aceite de oliva virgen extra 80 ml.
Sal al gusto
Perejil y cilantro fresco al gusto

La merluza es muy rica en proteínas y muy baja en grasas. Y si además la cocinamos al horno, hacemos de esta receta un plato rico y muy saludable

1. **Pre calentamos el horno a 180° y picamos los ajos, la cebolla y la zanahoria.**
2. **En una sartén echamos un chorrito de aceite de oliva virgen**, y sofreímos las verduras que acabamos de picar.
3. **Añadimos un poco de sal.**
4. **Echamos el jugo de un limón**, media copa de vino blanco, otra media copa de agua y dejamos que evapore y reduzca.
5. **Colocamos los lomos de merluza** en una bandeja de horno, los salamos y colocamos unas rodajas de limón encima.
6. **Picamos bien unas hojas de perejil y de cilantro.**
7. **Vertemos la salsa de limón** sobre los lomos de pescado, las hojas de perejil y el cilantro bien picadito.
8. Lo metemos en el **horno a 180° de 15 a 20 minutos**, dependiendo del grosor de los lomos.
9. **Presentamos en el plato y servimos.** Y a disfrutar.



#CocinaConPipa

www.chefpipa.com

Sigue los pasos de la video-receta

