

Merluza con Hinojo al Microondas

*Después de las navidades es habitual notarse hinchado y pesado, sobre todo si nos hemos excedido en estas fechas o comido cosas a las que no estamos habituados. Por ello este plato fácil y rápido nos puede ayudar a disminuir estas molestias estomacales. Tradicionalmente, el hinojo se ha utilizado para combatir diversos **problemas digestivos**, como **estreñimiento, gases y flatulencias**.*

INGREDIENTES:

- 1 Bulbo pequeño de hinojo
- 1 Filete de merluza s/piel ni espinas
- 2 Rodajas de limón
- 1 Cucharadita de aceite de oliva

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar el hinojo externamente con un pela-patatas, reservar las hojas para la decoración y cortar el bulbo en juliana fina.
2. Colocar el hinojo en un plato (apto para microondas) con el aceite, tapar y cocinar a máxima potencia durante 3-5 minutos (hasta que lo veas translúcido).
3. Poner el pescado sobre el hinojo con un par de rodajitas de limón, cocinar tapado 2-3 minutos más.
4. Decorar con las hojas de hinojo reservadas.