

Merluza al Limón al M.O.

No han nada como una receta fácil de recordar y rápida ¡y si ensucia poco, mejor!, para ser todo un éxito. Esta es de esas recetas, que pasará a ser una de tus habituales.

INGREDIENTES:

- 1 Lomo de merluza
- ½ Limón
- Una ramita tomillo fresco o una pizca de seco
- 1 Cucharadita aceite oliva

1
Ración



Dietistas y Nutrición

ELABORACIÓN:

1. Cortar el medio limón en tres rodajas (en realidad dos rodajas y una punta).
2. Poner dos rodajas en un plato, encima colocar el lomo de merluza, tomillo, aceite y el zumo de la punta del limón.
3. Tapar con la tapa del microondas (también lo puedes cocinar en un tupper apto para microondas con la válvula abierta para que salga el vapor) y cocinar 2 minutos a máxima potencia (si es filete, en lugar de lomo, puede que con un minuto o minuto y medio sea suficiente) y dejar reposar 1 minuto antes de destapar.