

Merluza con Pipirrana

Esta es una receta fresca y muy sencilla que queda bien con cualquier pescado blanco sin piel ni espinas, cocido al vapor, microondas o hervido. Se puede tomar tanto fría como templada.

INGREDIENTES:

- 2 Lomos de merluza
- 1 Tomate maduro mediano
- 1 Trocito cebolleta
- 1 Trozo pimiento verde
- 1 Trozo pimiento rojo
- 1 Cucharada perejil fresco picado
- 1 Cucharada aceite oliva

2

Raciones

Dietistas y Nutrición

ELABORACIÓN:

1. Pelar el tomate y retirar las semillas.
2. Trocear en pedazos de tamaño similar, el tomate, cebolla y pimientos, poner en un cuenco, agregar el perejil, aceite y remover.
3. Cocinar el pescado de la forma que deseemos: hervido, microondas o al vapor.
4. Aliñar con la pipirrana (ensalada de hortalizas) que hemos elaborado y refrigerar si la vamos a consumir fría o tomar tal cual está.