

Salpicón de Merluza

Este es un plato fresquito, ligero, sencillo de hacer y fácil de transportar. Ideal para personas que han de comer de tupper en la oficina como opción de pescado o para llevar de picnic, excursión,

INGREDIENTES:

- 150g Merluza (sin piel ni espinas)
- 2 uds Tomates maduros medianos
- 1 Diente de ajo
- ½ ud Pimiento verde italiano
- ¼ ud Cebolleta
- 1/3ud Pepino tipo "holandés"
- 1-2 Cucharadas Perejil fresco picado
- 2 Cucharadas Aceite oliva
- ½ ud Limón (zumo)
- Una pizca de sal

1

Ración

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

Nota:

Se puede elaborar con antelación (horas), incluso el día anterior.

ELABORACIÓN:

1. Cocer la merluza al vapor o en el microondas tapada 2-4 minutos, según el grosor. Desmenuzar y dejar enfriar.
2. Mientras lavar las hortalizas y cortar a trocitos de tamaño similar.
3. En un bol, preparar el aliño: aceite, zumo de limón, diente de ajo rallado, perejil picado y una pizca de sal.
4. Agregar la merluza y hortalizas, mezclar todo. Servir frío.