

Merluza con tomate y aceitunas



Ingredientes para 4 personas

- 2 cucharada de aceite de oliva
- 50 gramos de aceitunas verdes
- 50 gramos de aceitunas negras
- 2 dientes de ajo
- 150 gramos de cebolla
- 1 cucharada de Jerez
- 800 gramos de merluza
- 1 pizca de pimienta negra
- 2 pizcas de sal
- 2 piezas de Tomate

Preparación

- 1) Cortar la cebolla a láminas haciendo un lecho, con un poco de aceite y el ajo prensado. Precalentar el horno a 180°C
- 2) Pelar los tomates y cortarlos en rodajas. Cortar también las aceitunas
- 3) Cortar 4 rectángulos de papel de aluminio o papel de estraza y en cada uno de ellos disponer la merluza encima de la cebolla, con un poco de jerez y el tomate encima de la merluza
- 4) Introducir el pescado en el horno hasta que veamos que se hincha el paquete
- 5) Abrir y servir

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 294,01 Kcal.; Proteínas: 33,49 g; Hidratos de carbono: 7,29 g; Grasas: 13,87 g;

Comentario nutricional

Este plato es una buena opción para personas diabéticas y con enfermedades cardiovasculares. Contiene media ración de hidratos de carbono y al usar un pescado blanco magro, su contenido en lípidos es muy bajo.

Comentario gastronómico

Otra posibilidad de cocción es hacerlo en el microondas. Primero cocer la cebolla 2 o 3 minutos y luego agregar la merluza y el resto de los vegetales, tal como se explica. Cocinarlo a máxima potencia unos 6 minutos aproximadamente.