

Filetes de pescado con hierbas (EII Etapa Brote)



Ingredientes para 5 personas

- 1000 gramos de Corazón de filetes de merluza
- 0,5 piezas de Caldo vegetal (20 grs./pieza)
- 0,5 cucharaditas de Orégano
- 0,5 cucharaditas de Tomillo
- 2 piezas de Laurel (5 grs./pieza)

Preparación

- 1) Lavar los filetes de pescado, secarlos y colocarlos en una fuente para horno engrasada en aceite.
- 2) Mezclar el caldo con las hierbas. Cubrir con las 2 hojas de laurel.
- 3) Meter la fuente en el horno caliente de 10 a 12 minutos, el tiempo dependerá del grosor de los filetes.
- 4) Servir

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 167,66 Kcal.; Proteínas: 36,26 g; Hidratos de carbono: 0,32 g;
Grasas: 2,26 g;