

## **Rodaballo relleno de setas con vinagreta de piñones**

### **Ingredientes para 4 personas**

- 1 pieza de rodaballo
- 100 gramos de champiñón
- 200 gramos de setas variadas
- 100 mililitros de aceite de oliva
- 1 pizca de vinagre de sidra
- 1 diente de ajo
- 20 gramos de piñones

### **Preparación**

- 1) Pedir el pescadero que nos prepare el rodaballo a filetes
- 2) Rehogar la cebolla cortada muy fina en aceite hasta que adquiera un color miel. Lavar las setas y cortarlas a trozos no muy pequeños. Saltearlos en la sartén hasta que hayan soltado el agua. Añadir entonces la cebolla y s
- 3) Hacer la vinagreta mezclando los piñones con el aceite, el vinagre, sal y pimienta. Pasarlos todo por la minipimer. Se ha de tener cuidado con el vinagre ya que si añadimos mucho los piñones perderán el gusto.
- 4) Encargar los filetes y cortarlos en raciones, estas las rellenaremos con las setas como si se tratara de un bocadillo. Hacerlo de la siguiente manera: Pasar por la plancha el rodaballo con la piel tocando el fuego, tras 3 minutos girarlo un segundo

### **Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 407,51 Kcal.; Proteínas: 37,51 g; Hidratos de carbono: 0,76 g; Grasas: 28,14 g;

### **Comentario nutricional**

El rodaballo es un pescado blanco, adecuado para personas con digestiones difíciles, exceso de peso o que quieran controlar la ingesta de grasas en su dieta. La vinagreta de piñones, además de su agradable sabor, le aporta al plato un contenido apreciable en ácidos grasos monoinsaturados, que aumentan el colesterol HDL y disminuyen el colesterol LDL. El aceite de oliva y los piñones también son ricos en vitamina E, importante por su acción antioxidante.