

Spaghetti con merluza y calabacín



Ingredientes para 4 personas

- 4 filetes de merluza.
- 4 ramas de perejil.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de pimienta negra.
- 300 gramos de Spaguettis.
- 2 calabacines.
- 4 dientes de ajos.
- 4 cucharadas de aceite.

Preparación

- 1) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir la pasta y rociarla con un poco de aceite.
- 2) Pelar el calabacín y rallarlo. Picar el ajo finamente.
- 3) En una sartén dorar el ajo con el aceite y añadir el calabacín rallado. Una vez empiece a estar blando agregar el pescado desmenuzado. Saltearlo todo junto y rectificar de sal y pimienta.
- 3) Mezclar la pasta con la mezcla de calabacín y merluza. Picar el perejil finamente e incorporar al final.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 454,26 Kcal.; Proteínas: 28,95 g; Hidratos de carbono: 56,03 g; Grasas: 12,49 g;

Comentario nutricional

Para aquellos niños a los que no les gusta la verdura, una buena forma de incorporarla es rallarla y mezclarla con alimentos que les gusten mucho, como por ejemplo la pasta.

Por su suave sabor la merluza es un pescado muy bien aceptado por los niños.

Resulta un plato único, completo y equilibrado.

Comentario gastronómico

Para realizar esta receta únicamente en el microondas: Poner el aceite en un recipiente apto para el microondas, añadir el ajo picado y programarlo 3 minutos a máxima potencia, si vemos que no está dorado añadir uno o dos minutos más. Reservar

En otro recipiente poner el pescado y el calabacín rallado. Tapanlo. Programar 4 minutos a máxima potencia, una vez pasado este tiempo abrirlo, desmigalar el pescado, mezclarlo bien con el calabacín, agregar el aceite de ajo. Mezclar todo bien y programar 3 minutos más a máxima potencia.

Ajustar la cocción y el punto de sal y mezclarlo con la pasta.