

Trenza de pescado acompañado de timbal de verduras



Ingredientes para 4 personas

- 350 gramos de pescado blanco.
- 3 tomates.
- 3 calabacines.
- 1 pescado azul.
- 4 cucharadas de aceite.
- Albahaca fresca o seca.

Preparación

- 1) Cortar el calabacín en dados y agregar una cucharada de aceite. Cocinarlo en un recipiente tapado en el microondas durante 4 minutos. Dejarlo reposar sin destapar.
- 2) Cortar el tomate a dados, añadir el aceite con la albahaca y remover bien.
- 3) En un aro montar el timbal: poner primero una capa de calabacín, agregar después otra de tomate y así sucesivamente. Desmoldar en el plato o fuente donde luego se va a servir el pescado.
- 4) Preparar el pescado en filetes.
- 5) Cortar los filetes en tiras de 2 cm de ancho, y todo el largo del filete. Trenzarlos, formando una trenza por persona.
- 6) Cocinar las trenzas con una cucharada de aceite en el microondas durante 3 minutos a máxima potencia.
- 7) Montaje: Colocar la trenza de pescado al lado del timbal de verduras y decorar con un cordón de aceite de albahaca.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 363,09 Kcal.; Proteínas: 27,43 g; Hidratos de carbono: 7,76 g; Grasas: 24,46 g;

Comentario nutricional

El pescado blanco puede ser merluza, perca, lenguado, gallo,...

El pescado blanco tiene bajo contenido graso. En su composición están presentes vitaminas del grupo B (B1, B2, B3) y A, aunque en cantidades modestas. Entre los minerales destacan el hierro, potasio, fósforo y magnesio.

Los pescados azules son ricos en ácidos grasos omega-3 y en vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6 y B12), vitaminas liposolubles (A, D y E) y minerales como el potasio, fósforo, magnesio, yodo además de hierro. Respecto a la vitamina B12, está presente en cantidades importantes y supera a la que contienen los huevos y gran parte de las carnes.

El tomate y el calabacín son alimentos de muy bajo valor energético, por lo que se consideran idóneos para dietas de control de peso. Su contenido en fibra les

confiere propiedades laxantes y debido a su alto contenido en potasio y escaso en sodio, son considerados alimentos con efecto diurético.

Comentario gastronómico

Para hacer el aceite de albahaca, triturar en un vaso de batidora 6 ó 7 hojas de albahaca fresca con aceite.

Este aliño se puede guardar en la nevera dentro de un pote de cristal y lo podemos utilizar para pasta, legumbres, ensaladas....

Si no se dispone de un aro se puede emplear una lata abierta por los dos lados.