



MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE CHAMPIÑONES



ELABORACIÓN

Antes de comenzar a cocinar, precalentamos el horno a 180°C.

Encima de una placa de horno ponemos el aceite de oliva, la merluza sazonada y un dadito de mantequilla. Horneamos unos diez minutos hasta que se dore por fuera.

Reservamos.

Por otro lado, lavamos y cortamos los champiñones.

En una sartén, ponemos a calentar tres cucharadas de aceite y el ajo picado. Cuando el ajo empiece a crepitar, añadimos los champiñones y los cocinamos durante cinco minutos a fuego fuerte. Seguidamente, añadimos el txakoli, la nata y el perejil picado y se termina de cocinar todo junto.

Para hacer la salsa trituramos todo, lo colamos y lo ponemos a punto de sal.

Finalmente, justo antes de servir, damos un "golpe de horno" a la merluza para terminar de hacerla y la emplatamos junto con la salsa de champiñones, decorando al gusto.

Información nutricional por persona

480,00 kcal Energía
 27,80 g Proteínas
 7,43 g Hids. de carbono
 2,11 g Fibra dietética
 37,20 g Grasa total
 172,00 mg Colesterol
 1.252,00 mg Sodio

INGREDIENTES

Rodajas de merluza 800 g

Champiñones 400 g

Aceite de oliva 50 ml

Mantequilla * 30 g

Txakoli 1/2 vaso

Perejil picado 15 g

Ajo picado 15 g

Nata líquida * 500 ml

Sal 10 g

ALÉRGENOS

Celiaco		Huevo	
Carne		Lácteos	
Altramuz		Crustáceos	
Soja		Moluscos	
Setas		Pescado	
Alcohol		Diabético	
Cacahuete		Apio	
Frutos con cascara		Mostaza	
Sulfitos		Granos de sésamo	