



## MERLUZA EN SALSA VERDE CON GAMBAS



### ELABORACIÓN

Pelamos y cortamos los ajos en brunoise. Los ponemos en una cazuela y los doramos un poquito en aceite.

Seguidamente, añadimos la harina y removemos para que se mezcle bien, sin que se queme. Incorporamos las almejas, previamente lavadas, y las rociamos con un chorrito de vino blanco.

Cuando se empiecen a abrir las almejas, añadiremos el caldo de pescado y el perejil. Ligaremos bien la salsa.

Posteriormente, incorporamos la merluza, previamente sazonada, que cocinaremos durante cinco minutos y, en el último minuto, echamos las gambas. Finalmente, espolvoreamos con perejil picado.

Lo serviremos en un plato hondo. La merluza en el centro, acompañada tanto de las gambas como de las almejas.

### Información nutricional por persona

285,00 kcal Energía

26,10 g Proteínas

2,42 g Hids. de carbono

0,11 g Fibra dietética

19,00 g Grasa total

169,00 mg Colesterol

975,00 mg Sodio

### INGREDIENTE

S

Merluza limpia 800 g

Vino blanco 3 cucharadas  
soperas

Gambas 16 unidades

Almejas 200 g

Ajo 3 dientes

Perejil Al gusto

Aceite de oliva 6 cucharadas  
soperas

Caldo de pescado 1/2 vaso

Harina 1 cucharada soperas

### ALÉRGENOS

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