



Merluza a la vasca

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de merluza
- 400g de guisantes
- 50g de harina
- 4 cucharadas de aceite oliva
- 2 dientes de ajo
- 345g de espárragos blancos
- 1 cucharada de perejil picado



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	418,1 Kcal
Hidratos de Carbono	44,1 g
de los cuales azúcares	4,7 g
Proteínas	29,9 g
Grasas	13,5 g
de las cuales saturadas	2,1 g
de las cuales monoinsaturadas	7,5 g
de las cuales poliinsaturadas	2,3 g
Fibra dietética	10,3 g



Elaboración

- Descongelar la merluza.
- Picar los dientes de ajo bien pequeños.
- En una sartén o en una cazuela poner cuatro cucharadas de aceite. Añadir el ajo y cocinarlo 1 minuto a fuego suave.
- Antes de que el ajo coja color, añadir dos cucharadas de harina y mezclar haciendo una pasta homogénea.
- Echar un vaso de agua, subir la potencia del fuego y esperar a que hierva. Una vez haya comenzado a hervir, mezclar bien con unas varillas para disolver la harina y añadir una pizca de sal y los guisantes.
- Pasados 3 minutos hirviendo, rectificar de líquido con un poco de agua si la salsa está muy espesa, echar el perejil picado y añadir las rodajas de merluza y los espárragos escurridos del líquido de conservación. Cocinar todo junto 2 minutos más tapado.



Características nutricionales:

- Descongelar la merluza.
- Picar los dientes de ajo bien pequeños.
- En una sartén o en una cazuela poner cuatro cucharadas de aceite. Añadir el ajo y cocinarlo 1 minuto a fuego suave.
- Antes de que el ajo coja color, añadir dos cucharadas de harina y mezclar haciendo una pasta homogénea.
- Echar un vaso de agua, subir la potencia del fuego y esperar a que hierva. Una vez haya comenzado a hervir, mezclar bien con unas varillas para disolver la harina y añadir una pizca de sal y los guisantes.
- Pasados 3 minutos hirviendo, rectificar de líquido con un poco de agua si la salsa está muy espesa, echar el perejil picado y añadir las rodajas de merluza y los espárragos escurridos del líquido de conservación. Cocinar todo junto 2 minutos más tapado.



Nuestro consejo:

Para terminar de equilibrar el plato con carbohidratos y verdura se recomienda acompañarlo de pan y una ensalada.

