



REINETA EN CROCANTE DE SÉSAMO Y SALSA DE CURRY

Ingredientes

- 5 Trozos de reineta fileteada (150 g c/u)
- 2 Limones
- ½ Taza de pan rallado
- ½ Taza de sésamo tostado
- 1 Ramito de ciboulette cortado finamente
- 3 Pizcas de pimienta
- ½ Taza de aceite de oliva
- 1 Salsa blanca MAGGI®
- ½ Cajita de crema larga vida NESTLÉ® 100 ml
- 1 Cucharada colmada de curry
- 500 g de porotos verdes frescos o congelados cocidos
- 1 Paquete de tomates cherry partidos en mitades



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	454 Kcal
Proteínas:	39.0 g
Grasa Total:	20.8 g
Colesterol:	10 mg
H. de Carbono:	31.0 g
Fibra Dietética:	4,9 g
Sodio:	658 mg

Preparación

1.- Acomodas los filetes de reineta en una lata de horno previamente enmantecada y rocía con jugo de limón por todos lados. Aparte en un bowl junta el pan rallado con el sésamo, añade el ciboulette y condimenta con pimienta, remueve para distribuir bien todos los ingredientes. Agrega el aceite de oliva y revuelve para así humedecer. Agrega una capa de esta preparación sobre cada trozo de reineta y lleva a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C durante 12 a 15 min aprox. hasta cocerlo y dorar levemente la superficie.

2.- Aparte, prepara la salsa blanca MAGGI® según las indicaciones de su envase. Una vez lista, agrega la crema larga vida NESTLÉ® con el curry, hierva solo un minuto para impregnar muy bien sus sabores.

3.- Finalmente, calienta una sartén con un toque de aceite de oliva y saltea los porotos verdes con los tomates cherry durante 2 minutos, condimenta con ¼ cucharita de sal y dos pizcas de pimienta. Una vez todo listo, sirve bien caliente y disfruta ¡