



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	222 Kcal
Proteínas:	24.4 g
Grasa Total:	9.0 g
Colesterol:	66.0 mg
H. de Carbono:	10.6 g
Fibra Dietética:	0.00 g
Sodio:	122 mg

CONGRIO MARINADO AL HORNO CON VERDURAS

Ingredientes

- 5 Trozos de congrio fileteado
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 1 Cucharadita de orégano
- 1 Cucharadita de eneldo
- ¼ Taza de agua caliente
- Pimienta a gusto
- 1 Bandeja de verduras congeladas surtidas
- 2 Cucharadas de mantequilla

Preparación

1.- Acomoda los trozos de congrio fileteado uno al lado del otro en una lata de horno previamente enmantequillada, reserva. Aparte junta en un pequeño bowl la tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada, agrega el orégano y el eneldo. Vierte el agua caliente y revuelve hasta homogenizar todos los ingredientes.

2.- Pincela con la preparación anterior los trozos de congrio con el cuidado que quede bien impregnado. Una vez listo lleva a horno pre-calentado a 180°C durante 20 min. aproximadamente hasta cocer al punto.

3.- Mientras, calienta una sartén o wok con un toque de aceite de oliva. Agrega las verduras congeladas y saltea a fuego fuerte durante tres minutos revolviendo de vez en cuando. Condimenta con sal y pimienta a gusto y una vez que estén las verduras bien cocidas agrega la mantequilla, revuelve y sirve acompañado con el congrio recién salido del horno.

Sugerencia

Puedes además agregar a esta preparación papas cocidas o brócoli si lo prefieres.