



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	605 Kcal
Proteínas:	36.0 g
Grasa Total:	13.2 g
Colesterol:	223. mg
H. de Carbono:	65.0 g
Fibra Dietética:	0.00 g
Sodio:	854 mg

ARROZ PRIMAVERA Y JAMÓN CON MERLUZA A LA MANTEQUILLA

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Diente de ajo
- 2 Tazas de arroz
- 2 Tazas de verduras congeladas surtidas
- 3 Tazas de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- 3 Láminas de jamón de pavo cortadas en cubos
- 5 Trozos de merluza fresca
- 2 Cucharadas de mantequilla
- ½ Taza de vino blanco
- 2 Limones (jugo)
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta una cacerola con el aceite indicado y agrega el ajo, saltea durante unos segundos hasta dorarlos levemente. Agrega el arroz y calienta hasta que tome temperatura. Agrega las verduras congeladas y vierte de inmediato el agua caliente, condimenta con la tableta de caldo de verduras MAGGI® previamente desmenuzada.

2.- Agrega los cubos de jamón y revuelve. Cocina a fuego bajo, tapado y sobre un tostador durante 20 minutos aproximadamente hasta cocer el arroz completamente. Una vez listo, remueve para distribuir bien sus ingredientes.

3.- Aparte, calienta una sartén grande con la mantequilla indicada y acomoda los trozos de pescado, vierte el vino blanco y las gotas de jugo de limón. Cocina por ambos lados y condimenta con sal y pimienta a gusto. Una vez todo listo sirve el pescado acompañado con el arroz caliente.