



## ESTOFADO DE REINETA AL TUCO

### Ingredientes

- 4 Filetes de reineta
- Sal, pimienta y orégano a gusto
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Papas cortadas en rodajas (2 tazas aprox.)
- 1 Puerro cortado en rodajas
- ¼ Taza de agua
- ¼ Taza de vino blanco
- 1 Tarro de TUCO pollo MAGGI®

### Preparación

1.- Condimenta los filetes de reineta con sal y pimienta por ambos lados, déjalos en una budinera y reserva.

2.- Aparte en una sartén con el aceite de oliva caliente sofríe las papas hasta dorar ligeramente, agrega el puerro y cocina durante 1 minuto. Luego vierte sobre la preparación ¼ taza de agua y el vino blanco, hierva durante uno segundos y agrega de inmediato el TUCO pollo MAGGI®, mezcla y retira del fuego.

3.- Vierte bien la preparación anterior sobre los filetes de reineta, espolvorea un toque de orégano y lleva a horno caliente de 180°C durante 15 a 20 minutos hasta cocer el pescado completamente, retira del horno y sirve de inmediato.



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
4



Tiempo:  
30 minutos

### Información Nutricional

|                  |          |
|------------------|----------|
| Energía:         | 319 Kcal |
| Proteínas:       | 27.7 g   |
| Grasa Total:     | 15.0 g   |
| Colesterol:      | 1.8 mg   |
| H. de Carbono:   | 18.0 g   |
| Fibra Dietética: | 0.00 g   |
| Sodio:           | 603 mg   |