



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