



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	491 Kcal
Proteínas:	31.8 g
Grasa Total:	10.4 g
Colesterol:	92.0 mg
H. de Carbono:	64.0 g
Fibra Dietética:	1,4 g
Sodio:	862 mg

REINETA A LA MANTEQUILLA CON SALSA FINAS HIERBAS Y ARROZ MEDITERRÁNEO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- ½ Zanahoria rallada
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 2 Tazas de arroz
- 3 Tazas de agua caliente
- ½ Taza de aceitunas negras sin deshuesadas
- 1 Taza de tomate cortados en cuadritos
- 5 Filetes de reineta
- 2 Limones (su jugo)
- Sal y pimienta
- 5 Trozos pequeños de mantequilla
- 1 Sobre de salsa blanca MAGGI®
- 1 ½ Taza de leche SVELTY®
- 2 Cucharaditas de vino blanco
- 2 Cucharadas de finas hierbas cortadas finamente (tomillo, eneldo, romero)
- Cucharada de orégano

Preparación

1.- Comienza con el arroz; calienta el aceite en un sartén y saltea la zanahoria rallada con el ajo, agrega el arroz y cocina durante 1 minuto hasta que tome temperatura. Vierte de una vez el agua caliente, condimenta con sal y pimienta. Cocina tapado y sobre un tostador a fuego bajo durante 20 minutos aprox. Una vez listo agrega las aceitunas cortadas en aros, el tomate picado y el orégano, revuelve hasta juntar completamente y reserva.

2.- Mientras, acomoda los filetes de reineta sobre una lata de horno, condimenta con el jugo de limón, vino blanco, sal y pimienta. Dispone un trozo de mantequilla sobre cada filete y hornea durante 10 a 15 minutos hasta cocer completamente.

3.- Aparte, en una olla pequeña prepara la salsa blanca MAGGI® según las indicaciones del envase, añade el vino blanco y las finas hierbas picadas. Una vez todo listo, dispone en un plato dispone un filete de pescado, acompaña con el arroz mediterráneo y rocía la salsa preparada sobre la reineta en forma decorativa.

Sugerencia

Puede agregar verduras salteadas para dar más color a la preparación.

