



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	201 Kcal
Proteínas:	14.0 g
Grasa Total:	10.3 g
Colesterol:	46.0 mg
H. de Carbono:	11.8 g
Fibra Dietética:	0.40 g
Sodio:	566 mg

PESCADO POCHADO EN SALSA DE MARISCOS

Ingredientes

- 6 Porciones de pescado (corvina, congrio, róbalo)
- Jugo de limón a gusto
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla cortada en pluma
- 1 Sobre de crema de mariscos MAGGI®
- 3 Tazas de agua fría
- 1 Tarro de crema SVELTY® (157 g)
- 1 Cucharada de cilantro picado fino
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Acomoda los trozos de pescado en una budinera y vierte el jugo de limón, condimenta con sal y pimienta a gusto. Deja reposar tapado por unos minutos en refrigeración.

2.- Aparte, en una sartén a fuego medio calienta el aceite y sofríe la cebolla hasta que se ablande. Cubre los trozos de pescado con la cebolla. Luego, disuelve la crema de mariscos MAGGI® en las 3 tazas de agua fría, lleva a fuego bajo y hierva durante 6 minutos revolviendo constantemente. Fuera del fuego agrega la crema SVELTY® y revuelve hasta homogenizar.

3.- Vierte esta preparación a la budinera y lleva a horno medio con temperatura alta de 180°C durante 15 a 20 minutos hasta cocer el pescado completamente. Una vez listo sirve los trozos de pescado bañados en su salsa y decorados con hojas de cilantro.