

PESCADO RELLENO CON VERDURAS



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	222 Kcal
Proteínas:	25.8 g
Grasa Total:	10.2 g
Colesterol:	61.0 mg
H. de Carbono:	3.6 g
Fibra Dietética:	0.70 g
Sodio:	603 mg

Ingredientes

- 5 Filetes de congrio (150 g c/u)
- Sal y pimienta a gusto
- 1 Bandeja de champiñones
- 10 Hojas de espinacas grandes
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Taza de vino blanco
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®
- 5 Trocitos de mantequilla

Preparación

- 1.- Corta por la mitad a lo largo cada trozo de congrio simulando un corte mariposa. Condimenta su interior con sal y pimienta. Reserva. Aparte corta los champiñones en delgadas láminas y saltéalos en una sartén con un toque de aceite de oliva, condimenta con sal y pimienta a gusto.
- 2.- Pasa las hojas de espinacas por agua caliente y escurre. Una vez listo, coloca en la parte inferior de los filetes de congrio dos hojas de espinacas estiradas. Acomoda algunas láminas de champiñones salteados y cierra. Repite el mismo procedimiento con los otros trozos de pescado y los vegetales.

- 3.- Una vez todo listo, deja los filetes de congrio rellenos en una bandeja de horno con el aceite de oliva y rocía el vino blanco en cada uno de ellos, condimenta con la tableta de caldo de gallina MAGGI® previamente desmenuzada y coloca en cada uno de ellos un trozo de mantequilla. Vuelve a condimentar con sal y pimienta a gusto y hornea a temperatura alta de 180°C durante 15 minutos aprox. hasta cocer completamente.

Sugerencia

Puedes acompañar esta preparación con papas asadas, arroz o puré, además de algunas verduras salteadas.