



REINETA CON CREMA DE TOMATES Y VERDURAS

Ingredientes

- 8 Filetes de reineta (140 g)
- 2 Limones (su jugo)
- Sal, pimienta a gusto
- 1 Cucharada de mantequilla
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Puerro grande rebanado
- 1 Zapallito italiano cortado en cubitos
- 1 Bandeja de champiñones rebanados
- 1 Sobre de crema de tomates MAGGI®
- Pimienta y orégano a gusto

Preparación

1.- Acomoda los filetes de reineta en una lata de horno y agrega el jugo de limón, condimenta con sal y pimienta a gusto. Reposa durante 10 min. Luego cocínalos en una sartén con mantequilla por ambos lados.

2.- Aparte, calienta una sartén con el aceite indicado, saltea el puerro durante unos segundos y agrega el zapallo italiano. Cocina a fuego medio durante 2 min. revolviendo de vez en cuando. Finalmente agrega los champiñones y baja el fuego.

3.- Mientras, disuelve la crema de tomates MAGGI® en solamente dos tazas de agua fría, agrega al salteado anterior y cocina durante 7 min. a fuego bajo revolviendo de vez en cuando. Una vez todo listo sirve el pescado bañado con la salsa recién preparada.

Sugerencia

Puedes acompañar esta preparación con papas o un arroz preparado como más te guste.



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 157 Kcal |
| Proteínas: | 13.8 g |
| Grasa Total: | 7.0 g |
| Colesterol: | 3.2 mg |
| H. de Carbono: | 10.2 g |
| Fibra Dietética: | 1.00 g |
| Sodio: | 471 mg |