



Pescado al horno con papas rústicas y pesto de perejil

Ingredientes

- 4 filetes de 200 grs de pescado fresco (merluza, reineta, etc.)
- 2 tazas Perejil deshojado
- 4 cdas. de jugo limón
- 4 papas pequeñas (aprox. de 130 gr. cada una)
- 2 tomates cortados en rodajas
- 1 cebolla mediana cortada en pluma
- 3 dientes de ajo molidos
- ½ taza aceite oliva (para salsa)
- Sal
- Pimienta negra
- 3 cdas. Aceite de oliva (pescado y papas)
- 1 cucharada de romero
- 1 cda. ralladura limón
- 2 cdas. nueces picadas (opcional)

Preparación

- Pre-cocer las papas por 10 minutos.
- Corte las papas en cuadros (se mantiene la cáscara).
- Ponga en una budinera y aliñe con romero, sal, pimienta y aceite de oliva.
- Coloque el pescado en un papel aluminio y aliñe con sal y pimienta. Adicionalmente agregue ralladura de limón, tomate en rodajas, cebolla y una cucharada de aceite de oliva.
- Cierre el papel de aluminio y coloque junto a las papas en la budinera.
- Lleve al horno por aproximadamente 15 minutos.
- Para la salsa de perejil, primero blanquee el perejil (se pasa por agua caliente con un poco de sal, aproximadamente por 2 minutos). Colar y llevar inmediatamente a un bol con agua fría, Colar nuevamente.
- Triture el perejil con aceite de oliva, jugo de limón, sal, pimienta, un diente de ajo y nueces (opcional).
- Finalmente, en el plato poner las papas, el pescado y sobre éstos 1 cucharada de salsa de perejil y ralladura de limón.

Información nutricional

1 porción (1 filete de pescado + 1 papa + 1 cda. de pesto)

Energía (Kcal)	571
Proteínas (g)	40,9
Lípidos (g)	32,0
Colesterol (mg)	278
Hidratos de Carbono (g)	30,3
Sodio (mg)	237,4
Índice Glicémico (IG)	Medio



4 porciones



Nivel: Fácil



50 minutos