



Receta: Restaurante Piñeiro

46 Merluza a la gallega

Ingredientes: para 4 personas

4 rodajas de merluza

½ kg de patatas

1 cebolla

1 hoja de laurel

3 dientes de ajo

hebras de azafrán

6 cucharadas de aceite de oliva

● 1 cucharadita de pimentón


 **mipesbur**
ASOCIACIÓN
DE MENDISETAS
DE FRASCAGO
DE BURGOS

Dificultad: **baja**



Precio: **medio**



Tiempo preparación:
 **20 minutos**

Menú para Celíacos:
no apto

46 Merluza a la gallega

Modo de elaboración

Ponemos a hervir agua con sal, laurel y cebolla, añadimos las patatas cascadas, tipo cachelos. Cuando estén casi cocidas las patatas, introducimos las rodajas de merluza y dejamos cocer durante 6 minutos más. Escurremos las patatas y la merluza sobre una fuente.

Preparamos un sofrito con aceite, ajo y pimentón, incorporando una cucharada del agua de cocer la merluza. Vertimos sobre las patatas y la merluza y servimos caliente.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Piñeiro: Procurar retirar la sartén del fuego antes de echar el pimentón para que no se queme. Cortar las rodajas de merluza de unos 3 centímetros de grosor.



Sugerencias del pescadero

Su contenido graso y calórico es bajo. Es rica en proteínas de alto valor biológico y posee diferentes vitaminas y minerales. Destaca su contenido en vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B9, B12.) Posee potasio, fósforo y magnesio.

Valores nutricionales de la Merluza

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
17,10	1,60	83,67



Todo el sabor de
Galicia en nuestros
viveros



VIVERO · COCEDERO:
Tel. 947 271 426
Antonio Cabezon, 2

RESTAURANTE:
Tel. 947 272 153
Morco, 6

TELEMARISCO:
Tel. 947 257 952
Antonio Cabezon, 2