

PESCADO ENCEBOLLADO



Ingredientes

- Pescado en filetes
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Vino
- Aceite de oliva
- Guisantes
- Sal
- Pimienta
- 1 trozo de calabaza



Elaboración

Se pica la cebolla y se sofríe con los dientes de ajo y el perejil, en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva. Cuando la cebolla esté casi cocida, se añade el pescado en filetes, puede ser merluza o pescadilla congelada.

Se rocía con vino (dos cucharadas aproximadamente)

Se sazona con una pizca de pimienta y sal y se deja reducir el caldo hasta que el pescado esté hecho.

Se sirven dos piezas grandes de pescado por persona y dos cazos de guisantes.

Y listo para comer

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN