



LOMITOS DE MERLUZA CON VINAGRETA DE FRUTOS SECOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de merluza - lomos
- 300 g de tomate
- 200 g de espinacas
- 80 g de cebolla
- 50 g de almendras tostadas
- 40 g de aceite de oliva
- 5 ml de vinagre

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 4.5 g	Grasas 19.2 g
Kcal 279	Proteínas 20 g

- Partir por la mitad y hornear los tomates.
- Rehogar la cebolla troceada en una sartén con un chorrito de aceite. Lavar y añadir las espinacas y medio vaso de agua. Dejar cocer unos 10 minutos.
- Triturar hasta conseguir una salsa fina.
- Hacer los lomos de merluza en un plancha, por ambos lados.
- Picar la almendra y mezclar con una cucharadita de vinagre y 3 - 4 de aceite de oliva, para conseguir una salsa vinagreta.
- En un plato poner la salsa de espinacas, encima los lomos de merluza rociados con la salsa vinagreta. Acompañar con los tomates.