



MERLUZA A LA CERVEZA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de mero
- 300 g de puerro
- 150 g de zanahoria
- 150 g de calabacín
- 333 ml de cerveza
- 60 g de harina
- 2 g de perejil
- sal
- pimienta molida
- 80 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Salpimentar la merluza, pasar ligeramente por harina y freír. Reservar.
- Lavar y trocear y rehogar las verduras en la misma sartén. Salpimentar.
- Poner la merluza con las verduras, añadir la cerveza y el perejil. Dejar cocer a fuego medio unos minutos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 18.2 g	Grasas 21.6 g
Kcal 406	Proteínas 27.1 g