



## RODABALLO CON VERDURAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de rodaballo
- 200 g de puerro
- 150 g de pimiento rojo
- 320 g de patata cocida
- 200 g de cebolla
- 40 g de aceite de oliva
- 1 rama de perejil

### LA PREPARACIÓN

- Sazonar el rodaballo y hacer a la plancha con un chorrito de aceite. Reservar.
- Lavar las verduras. Cortar la parte blanca del puerro en juliana.
- Pelar y cortar en tiras la patata y la cebolla.
- Calentar en una sartén medio vaso de aceite de oliva, añadir las verduras y sazonar. Pocharlas a fuego lento tapando la sartén.
- Escurrir las verduras, distribuirlas en los platos y disponer encima el rodaballo. Rociar con un chorrito de aceite y espolvorear con perejil.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 18.5 g	Grasas 11.7 g
Kcal 234	Proteínas 13 g