



MERLUZA RELLENA DE VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de cola de merluza
- 2 unidades de tomate en rama
- 15 g de perejil
- 100 g de espinacas
- 3 dientes de ajo
- 1 unidad de pimiento rojo
- 1 unidad de pimienta verde
- 1 unidad de pimiento amarillo
- 100 ml de vino blanco
- 40 g de miel
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Abre la cola de la merluza y dispón en su interior unas rodajas finas de tomate, los ajos laminados, las hojas de espinaca y el perejil picado. Salpimienta y cierra la cola sobre sí misma y ata con una cuerda de cocina, dispón en una bandeja de horno sobre un colchón de pimientos.
- Rocía con el aceite y el vino blanco. Hornea 30 minutos a 180°. Retira del horno y distribuye la miel por encima, corta y sirve caliente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 12.7 g	Grasas 13.3 g
Kcal 260	Proteínas 17.3 g