



MERLUZA AUSTRAL HORNEADA CON LIMÓN Y TOMILLO

UNA SENCILLA Y DELICIOSA RECETA EN CUESTIÓN DE MINUTOS

El pescado es muy saludable y versátil, sin embargo, uno de los aspectos más importantes para lograr el mejor resultado, es la calidad del filete de pescado. Evita comprar pescados congelados y/o de cultivo. Puedes reconocer un pescado fresco por su olor, el aspecto de su carne es firme y brillante y cuando la presionas vuelve a su lugar, los ojos se ven translúcidos y sobre salen un poco.

La merluza austral es un pescado de sabor suave y delicado, su carne es muy blanca y de textura firme. ¿Y cuáles son los principales beneficios para tu salud? Además de ser de fácil digestión, la merluza austral es rica en fosfolípidos, vitaminas del grupo B, minerales, ácidos grasos, omega 3 y rico en proteínas de excelente calidad.

Ingredientes (4 porciones)

- 4 filetes de merluza austral
- 1 limón, cortado en rodajas finas
- 1 cucharada de alcaparras
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de tomillo fresco
- Aceite de palta

Preparación

1. Forrar con papel para hornear la bandeja del horno. Colocar los filetes de pescado, con la piel hacia abajo. Aliñar con sal y pimienta. Cubrir los filetes con las alcaparras, las rodajas de limón y el tomillo.
2. Hornear a 200°C por 25 minutos y servir inmediatamente.



Una manera muy efectiva de evitar que se resequen las preparaciones de carnes y pescados al horno, es colocar un pequeño recipiente apto para horno con agua.