

MERLUZA AUSTRAL CON LIMÓN Y TOMILLO

Muchas veces nos quejamos de que tenemos poco tiempo para cocinar y atribuimos esa falta de tiempo a nuestra decisión de comer alternativas menos saludables.

Esta receta está lista en menos de 30 minutos desde el momento que tienes una sencilla y deliciosa comida lista.

Aquí te dejo un tip: 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.

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 o de coco

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.