



Receta: Coste aproximado 1.00€

Salmonetes con guisantes



Tipo de plato:

Recetas de segundos platos



Ingrediente principal:

Pescados y Mariscos



Calorías:

Media



Dificultad:

Media



Tiempo preparación:

35 mins

Ingredientes para...

1 ración

- 25 g** Puerro
- 1.25 g** Ajo
- 75 g** Guisantes
- 75 ml** Caldo de verduras
- 1 g** Sal
- 10 g** Aceite

Elaboración de la receta

- 1.- Pelar y picar la cebolla y el ajo.
- 2.- En una olla mediana calentar dos cucharadas de aceite.
- 3.- Sofreír el ajo y puerro durante 5 minutos.
- 4.- Incorporar el caldo de verduras, salpimentar, llevar a ebullición
- 5.- Añadir los guisantes, cocinar durante 5 minutos más.
- 6.- Salpimentar, triturar, colar y volver a calentar.
- 7.- Rectificar de sabor y consistencia, reservar.
- 8.- Limpiar los salmonetes, separar los lomos.
- 9.- Calentar una sartén amplia o plancha.
- 10.- Salpimentar los filetitos, untar con un poco de aceite.
- 11.- Dorar el pescado por ambos lados.
- 12.- Servir un poco de crema de guisantes, colocar los filetes por encima.

Consejo rápido:



Salmonetes con guisantes

Puedes decorar con crutones pequeños o migas de pan fritas.