

Popieta de Pescado al cebollino, con Queso Fresco

La panga al igual que el resto de pescados blancos es bajo en grasas y por tanto ideal en las dietas de adelgazamiento, además estos pescados son ricos en fósforo, potasio y vitaminas del grupo B

INGREDIENTES:

- 150g Panga.
- 30g Queso tipo Quark
- 10g Cebollino picado

SALSA Y/O GUARNICIÓN:

- 70g Cebolla
- 100g Fumet (caldo de pescado)
- 2g Harina
- 5g Aceite de oliva
- Albahaca fresca



Dietistas y Nutrición
www.dietistasynutricion.com

DECORACIÓN:

- Cebollino
- 50g tomates cherry

ELABORACIÓN:

1. Precalear el horno a 175º C
2. Forrar la bandeja del horno con papel de aluminio.
3. Cortar en juliana la cebolla.
4. Rehogarla en una sartén con un poco de aceite a fuego lento.
5. Cuando esté dorada, añadir la harina y darle unas vueltas, adicionar seguidamente el fumet y dejar hervir hasta que la cebolla esté tierna. Triturar y reservar.
6. Mientras, mezclar el queso con el cebollino.
7. Untar con ésta la mitad del filete y doblarlo por la mitad
8. Adicionar un poco de fumet en el fondo de la bandeja, colocar encima el pescado y unos tomatitos cherry cortados por la mitad.
9. Hornear 20 minutos o hasta que el pescado esté hecho.
10. Mojar la base de un plato con la salsa, poner encima la popieta de pescado y los tomatitos alrededor de éste.
11. Decorar con un par de tallos de cebollino cruzados sobre el pescado.