

---POCHAS CON VERDURAS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 tazas de pochas frescas (600 g)
- 1 tomate mediano (150 g)
- 1 rodaja pequeña de calabaza (150 g)
- ½ pimiento rojo mediano (90 g)
- 1 pimiento verde pequeño (100 g)
- 1 cebolla pequeña (100 g)
- 4 dientes de ajo (20 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (30 g)
- 1 cucharada de postre de pimentón



FORMA DE PREPARACIÓN:

Lavar, limpiar y cortar en cuadraditos la calabaza, los pimientos, la cebolla y el tomate. El ajo se pela y se pica muy menudito.

Reservar.

Poner en una cazuela las pochas frescas con todas las hortalizas excepto el ajo. Cubrir todo de agua y dejar cocer durante unos 45 minutos (cazuela) o 10 minutos en olla rápida.

Hacer un sofrito con el aceite de oliva y el ajo, añadir el pimentón e inmediatamente para que no se queme y dé mal sabor añadir este sofrito a la cazuela con las pochas y las verduras, dejar cocer todo junto para unificar sabores (5 minutos).

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | Energía (Kcal) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|-----------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------------|----------------------|------------------------|----------------------------|
| Ración/persona | 310,5 | 14,9 | 42,75 | 40,1 | 8,85 | 0 |

---MERO EN SALSA AL ENELDO---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 800 g de mero = 4 filetes
- 75 g de nueces peladas = 10 unidades
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita pimentón dulce
- 40 g de aceite de oliva= 4 cucharadas soperas
- 120 g huevos cocidos = 2 unidades medianas
- 1 ramita de perejil
- 100 g pimientos morrones asados y pelados ó una lata pequeña
- Sal



FORMA DE PREPARACIÓN:

Partir el mero, ya limpio, en trozos, pasarlo a la plancha en una sartén con 2 cucharadas de aceite hasta que se dore y ponerlo en una cazuela. Triturar con la batidora en un bol: el ajo, las nueces, el pimiento, el pimentón, un poco de agua y las otras 2 cucharadas de aceite y agregarlo a la cazuela que contiene el mero y dejarlo cocer durante 10 min.

Por último, poner encima el huevo cocido cortado en cuartos y espolvorear con perejil picado. Se sirve el mero y se salsea.

Se puede acompañar de una guarnición de patata troceada y frita, que podríamos añadir a la cazuela junto con un vaso de agua y dejarlo cocer a fuego suave de 5 a 7 minutos, o bien de ensalada o verduras.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | Energía (Kcal) | Proteína (g) | Hidratos de Carbono (g) | Fibra (g) | Lípidos (g) | Colesterol (mg) |
|----------------|-------------------|-----------------|----------------------------|--------------|----------------|--------------------|
| Ración/persona | 347 | 24,7 | 3,3 | 1,6 | 25,8 | 149 |