

Anchoas rellenas de requesón y espinacas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 10 '
- 4



Comentario nutricional

Las anchoas te aportan una buena fuente de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 que ayudan a reducir niveles elevados de colesterol y triglicéridos.

Modo express

1. Lave y quite las espinas y las barbas de las anchoas, dividiéndolas en dos lomos cada una. Pique el ajo y la cebolla; corte las espinacas en trozos pequeños.

2. Programe el menú Freír/Sofreír a 180° durante 10 minutos y vierta 3 cucharadas de aceite en la cubeta. Cuando esté caliente, dore el ajo durante 3 minutos; añada la cebolla y rehogue 5 minutos más; incorpore las espinacas, saltee otros 2 minutos y añada un poco de sal. Traslade el sofrito a un bol y escurra el líquido.
3. Mezcle el sofrito con el requesón.
4. Disponga un lomo de anchoa con la piel hacia abajo, úntelo con la mezcla anterior y cubra con otro lomo, en este caso con la piel hacia arriba. Repita la operación con el resto de los lomos.