

Bolitas de merluza y queso

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 24 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

La merluza es un alimento cardiosaludable ya que presenta un contenido elevado de ácidos grasos omega-3.

Modo express

1. Introduzca la merluza en la cubeta y programe el menú Horno 4 minutos a 162º.
2. Desmenuce el pescado y déjelo enfriar en la nevera durante 30 minutos. A continuación mézclelo con los quesitos, la sal y la pimienta hasta obtener una pasta homogénea.
3. Haga bolitas con la pasta y páselas por la harina.

4. Vierta aceite en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír durante 20 minutos a 180°. Cuando el aceite esté caliente, fría las bolitas hasta que estén doradas.