

Merluza o rape a la gallega

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 21 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El rape es un pescado con un bajo aporte de grasa (2%) ideal para aquellas personas que sigan una dieta de control de peso. Es un pescado adecuado para los niños ya que sus filetes no tienen espinas.

Modo express

1 Lamine el ajo; corte la cebolla en juliana y las patatas en rodajas de 1/2cm de grueso; pique el perejil.

2 Introduzca en la cubeta el aceite, las patatas, la cebolla, el ajo, la hoja de laurel, la maicena diluida en el agua, el perejil, las pastillas de caldo desmenuzadas, el pimentón y los guisantes. Sazone y remueva bien.

3 Añada el pescado salpimentado encima, cierre la tapa y programe el menú Pescados.