

MERLUZA A LA PROVENZAL

Buenos días, de nuevo, familias:

Si bien el otro día compartí con vosotros y vosotras una sencilla receta para una merienda saludable, hoy compartiré una receta que puede ser una opción saludable tanto para un segundo plato de mediodía como para una cena.

INGREDIENTES (4 PAX):

- **1 Lomo de merluza (600/800 grs.)**
- **1 Tomate grande de ensalada**
- **3 Dientes de Ajo**
- **Perejil fresco**
- **3 Cucharadas de Pan rallado**
- **Pimienta blanca**
- **Sal**
- **Aceite de Oliva Extra Virgen**
- **Vino blanco o en su defecto Sidra sin alcohol**

Precalentamos el horno a 200°C y mientras el horno coge la temperatura preparamos la merluza. Para ello echamos en una bandeja de horno un vasito de vino blanco o sidra sin alcohol, ponemos el lomo de merluza en la bandeja, entero sin racionar. Seguidamente cortamos el tomate de ensalada en rodajas finas y las colocamos cubriendo el lomo. Salpimentamos y rociamos con un chorrito de aceite.

A parte, picamos bien picaditos los ajos, lo podemos hacer manualmente o bien con cualquier picadora que tengamos en casa y picamos igualmente el perejil fresco.

En un bol mezclamos el ajo picado, el perejil y el pan rallado; una vez bien mezclados, espolvoreamos la mezcla sobre el tomate. Volvemos a rociar con otro chorrito de aceite y ya lo tenemos listo para hornear.

El tiempo de horneado ronda los 15 minutos pero va a depender del grosor que tenga el lomo. Para comprobar si está hecho, podemos pincharle y si la carne del pescado no opone resistencia el pescado estará hecho.

Si dejamos el pescado en el horno apagado, éste seguirá haciéndose por el calor que mantiene, por ello conveniente hacerlo inmediatamente antes de comer para evitar que se seque.

Espero que un día más podáis disfrutar con la receta.

Buen Provecho Familias!!