Turbante de merluza en salsa de calabaza

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **6** filetes de merluza
- ✔ **1** calabaza grande
- ✔ **100 gr** ricota descremada
- ✔ **1/2 taza** leche descremada
- ✔ **2 cda** queso en hebras light
- ✔ pimienta, nuez moscada *(a gusto)*
- ✔ **1 unidad** limon *(jugo)*

Preparación

1. Salpimentar los filetes y rociarlos con jugo de limón, dejarlos reposar media hora.
2. Cocinar la calabaza en el horno (cortada en dos partes y sin las semillas) hasta que esté bien tierna. Mezclar la mitad de esta bien exprimida con la ricota y condimentar a gusto.
3. Distribuir un poco de esta mezcla sobre cada filete y arrollar a modo de turbante, acomodarlos parados en una fuente rociada con rocio vegetal, y salsear con el resto del zapallo bien condimentado y licuado con la media taza de leche.
4. Agregar el queso rallado y volcar sobre el pescado y hornear 20 minutos.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038