

Pescadilla con salsa de champiñones



Autor: PRO RS / DOWN ESPAÑA

Tiempo: 40 minutos.

Para: 4 personas



Preparación

1. Calentar el horno a 160 grados.
2. Colocar 4 filetes de pescadilla en una fuente para horno.
3. Cubrir la fuente con papel film transparente.
4. Hacer unos agujeritos al papel film transparente con un cuchillo.
5. Meter al microondas.
6. Cocinar a **máxima potencia** durante **8 minutos**.
7. Con la ayuda de unas manoplas sacar del microondas.
8. Con mucho cuidado de no quemarnos quitar el papel transparente.
9. Cubrir la fuente con papel de aluminio.
10. Apagar el horno.
11. Con ayuda de unas manoplas meter la fuente en el horno para mantener la pescadilla caliente.
12. Para hacer la salsa seguir los siguientes pasos.
13. Deshacer 1 pastilla de caldo de pollo en un bol mediano.
14. Echar 1 cucharadita de sal en el bol.
15. Echar 2 cucharadas de maicena en el bol.
16. Remover con una cuchara.

Ingredientes:

- » 4 filetes de pescadilla (unos 400 g de pescadilla).
- » 1 pastilla de caldo de pollo.
- » 2 cucharadas de maicena.
- » Sal.
- » 120 ml de leche.
- » 350 g de champiñones.
- » ½ cebolla.
- » ½ cucharada de ralladura de la piel de un limón.
- » 1 ramita de perejil.

17. Echar 120 ml de leche en el bol.
18. Remover con una cuchara.
19. Meter el bol en el microondas.
20. Cocinar a máxima potencia durante 1 minuto.
21. Con ayuda de unas manoplas sacar el bol del microondas.
22. Remover con una cuchara.
23. Cortar el pie de los champiñones con un cuchillo. Poner los champiñones sin pie en un escurridor.
24. Lavar bien los champiñones.
25. Cortar los champiñones en láminas con un cuchillo.
26. Echar los champiñones en el bol mediano.
27. Cortar 1 cebolla en dos con un cuchillo. Sólo utilizar ½ cebolla.
28. Cortar el rabito de ½ cebolla con un cuchillo.
29. Pelar ½ cebolla.
30. Lavar la ½ cebolla.
31. Cortar la ½ cebolla en trozo pequeños con un cuchillo.
32. Echar la cebolla picada en el bol mediano.
33. Remover con una cuchara.
34. Tapar con papel film transparente.
35. Meter el bol en el microondas.
36. Cocinar a **máxima potencia** durante **2 minutos**.
37. Con ayuda de unas manoplas sacar el bol del microondas.
38. Con mucho cuidado de no quemarnos quitar el papel film transparente del bol.
39. Remover con una cuchara.
40. Cubrir el bol con papel film transparente.
41. Meter el bol en el microondas.
42. Cocinar a **máxima potencia** durante **1 minuto**.
43. Con ayuda de unas manoplas sacar el bol del microondas.
44. Con mucho cuidado de no quemarnos quitar el papel film transparente.
45. Remover con una cuchara.
46. Lavar un limón.
47. Rallar un poco de la piel de limón con un rallador.
48. Echar ½ cucharadita de piel rallada de limón en el bol mediano.
49. Remover con una cuchara.
50. Con ayuda de unas manoplas sacar la fuente el pescado del horno.
51. Quitar el papel de aluminio.
52. Echar la salsa por encima del pescado.
53. Lavar 1 ramillete de perejil.
54. Cortar el perejil en trocitos pequeños con un cuchillo.
55. Echar el perejil cortado por encima del pescado.

ANTES DE EMPEZAR A COCINAR DEBEMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Ponerse el delantal
- Tener la cocina limpia
- Lavarnos las manos y secárnoslas
- Preparar los utensilios
- Preparar los ingredientes

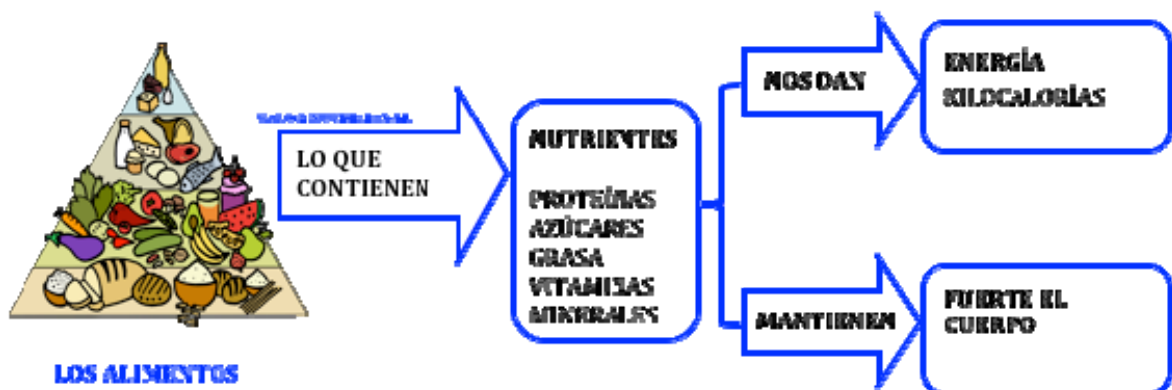
🍴 Consejos

- Podemos sustituir la pescadilla por otro pescado blanco como la merluza o el bacalao.
- La pastilla de caldo de pollo ya tiene sal, así que no eches mucha más sal que si no quedará salado.

🍴 ¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 175 Kcal que contienen 22 g de proteínas, 14 g de hidratos de carbono y 2,7 g de grasa. El **valor nutricional** es lo que contienen los alimentos, que **nos dan energía** y mantienen el **cuerpo fuerte**.

- Para tener una comida completa, acompañar este plato o tomar un primer plato de verduras con arroz, pasta o legumbres.
- La pescadilla es un pescado blanco, contiene poca grasa y mucha carne magra.
- El pescado es una gran fuente de proteínas y vitaminas, específicas para el buen funcionamiento del cerebro.
- El perejil es diurético, que quiere decir que nos ayuda a limpiar nuestros riñones, que son los filtros de nuestro cuerpo.



Ingredientes

4 filetes de
pescadilla



1 pastilla de caldo
de pollo



2 cucharadas
maicena



SAL



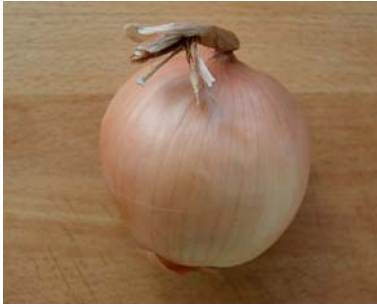
120 ml de leche



350 g
champiñones



½ cebolla



1 limón



1 ramita de perejil



Utensilios

Fuente de horno



Papel film
transparente



Papel aluminio



Cuchillo



Bol mediano



Cuchara



Rallador



Escurridor



Preparación con imágenes

1 Calentar el horno a 160 grados

2



Colocar 4 filetes de pescadilla en una fuente para horno

3



Cubrir la fuente con papel film transparente

4



Hacer unos agujeritos al papel film transparente con un cuchillo

5 Meter la fuente en el microondas

6 Cocinar a **máxima potencia** durante **8 minutos**

7 Con la ayuda de unas manoplas sacar la fuente del microondas

8



Con mucho cuidado de no quemarnos quitar el papel transparente

9



Cubrir la fuente con papel de aluminio

10

Apagar el horno

11

Con la ayuda de unas manoplas meter la fuente en el horno

12

Para hacer la salsa seguir los siguientes pasos

13



Deshacer 1 pastilla de caldo en un bol mediano

14



Echar 1 cucharadita de sal

15



Echar 2 cucharadas de maicena

16



Remover con una cuchara

17



Echar 120 ml de leche
en el bol

18



Remover con una cuchara

19

Meter el bol en el microondas

20

Cocinar a **máxima potencia** durante **1 minuto**

21

Con la ayuda de unas manoplas sacar el bol del microondas

22



Remover con una cuchara

23



Cortar el pie de los champiñones con un cuchillo. Ir poniendo los champiñones sin el pie en un escurridor

24



Lavar bien los champiñones

25



Cortar los champiñones en láminas con un cuchillo

26



Echar champiñones en el bol mediano

27



Cortar 1 cebolla en dos con un cuchillo.
Sólo utilizar 1/2 cebolla

28



Cortar el rabito de 1/2 cebolla con un cuchillo

29



Pelar la 1/2 cebolla

30

Lavar la 1/2 cebolla

31



Cortar la ½ cebolla en trozos pequeños con un cuchillo

32



Echar la cebolla picada en el bol mediano

33



Remover con una cuchara

34



Tapar el bol con papel film transparente

35 Meter el bol en el microondas

36 Cocinar a **máxima potencia** durante **2 minutos**

37 Con ayuda de unas manoplas sacar el bol del

38 Con mucho cuidado de no quemarnos quitar el papel film transparente

39



Remover con una cuchara

40



Cubrir el bol con papel film transparente

41 Meter el bol en el microondas

42 Cocinar a **máxima potencia** durante **1 minuto**

43 Con ayuda de unas manoplas sacar el bol del microondas

44 Con mucho cuidado de no quemarse quitar el papel film transparente

45



Remover con una cuchara

46

Lavar 1 limón

47



Rallar un poco de la piel de 1 limón con un rallador

48



Echar $\frac{1}{2}$ cucharadita de piel rallada del limón en el bol mediano

49



Remover con una cuchara

50 Con ayuda de unas manoplas sacar la fuente del pescado del horno

51



Quitar el papel de aluminio

52



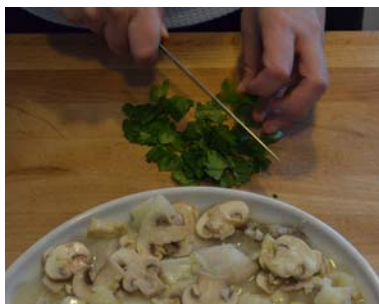
Echar la salsa por encima del pescado

53



Lavar 1 ramillete de perejil

54



Cortar el perejil en trocitos pequeño con un cuchillo

55



Echar el perejil cortado por encima del pescado

MUY BUEN PROVECHO!!