SABANITAS RELLENAS DE MERLUZA Y ANGURIÑAS CON SALSA DE CEPS

Ingredientes para 4 personas

- 1 Lomo de Merluza
- 1 paquete de Anguriñas
- 1 puñado de Ceps
- 50 gramos de Rúcula
- 8 piezas de Placas precocidas para canelones (6,5 grs./pieza)
- 1 diente de Ajo picado
- 4 cucharadas de Aceite de oliva

Preparación

1) Hidratar las placas tal y como indica en el envase.

2) Colocar un cazo al fuego con el agua y las setas. Antes de que empiece a hervir retirar del fuego y dejar hidratar unos minutos las setas. Escurrir las setas y reservar el caldo para la salsa.

3) Colocar una sartén al fuego con 4 cucharadas de aceite y el ajo troceado. Cuando éste empiece a dorarse añadir la merluza troceada y sofreír durante unos minutos. Posteriormente añadir las setas y las Anguriñas. Retirar del fuego y reservar.

4) En un cazo y con la ayuda de un batidor manual mezclar el agua de las setas con una cucharadita rasa de Maicena y la crema de leche y cocer a fuego medio sin dejar de remover hasta que espese. Sazonar con sal y pimienta y reservar.

5) Montar las sabanitas colocando encima de cada placa una cucharada del relleno de pescado preparado anteriormente, doblarlas y colocarlas en una fuente. Cubrir con la salsa muy caliente.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 180,59 Kcal.; Proteínas: 9,15 g; Hidratos de carbono: 10,77 g; Grasas: 11,15 g;

Comentario nutricional

Los Lomos de Merluza y las Anguriñas tienen un bajo contenido en grasa. Las Placas precocidas nos aportan hidratos de carbono y las setas se caracterizan por tener un bajo contenido calórico y por ser ricas en fibra.