

Halibut al Chardonnay con Tomates Cherry



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

4 gramos
de perejil
(1
cucharada)
10 mililitros
de salsa Worcestershire
(2
cucharaditas)
0,5 gramos
de hojas secas de albahaca picadas
(1/2
cucharadita)
298 gramos
de tomates cherry, partidos por la mitad
(2
tazas)

Preparación :

1. Descongela el pescado, si es congelado. Espolvorea con sal y pimienta.
2. Coloca los filetes en un plato poco profundo, agrega 80 mililitros (1/3 taza) de vino y deja reposar durante 30 minutos, dándoles la vuelta una vez.
3. Precalienta la sartén eléctrica a 135°C/275°F. Agrega la cebolla y el apio junto con un poco de vino y cocina hasta que estén tiernos. Tapa para retener la humedad y remueve de vez en cuando.
4. Agrega el perejil, la salsa Worcestershire y la albahaca. Cocina 2 minutos.
5. Añade el pescado y 240 mililitros (1 taza) de vino. Tapa, reduce la temperatura a 104°C/220°F y cocina unos 10 - 12 minutos.
6. Agrega los tomates. Tapa y cocina hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, 3 - 5 minutos.

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 256
Grasa Total: 4g
Grasa 1g
Saturada:

Cholesterol: 54mg
Sodium: 141mg
Carbohydrates: 7g
Fiber 1g
Dietetic:
Sugar: 2g
Protein: 36g
