

Merluza a la mostaza

INGREDIENTES

● PATATAS BABY	250GR
● CHALOTA	1 UNIDAD
● AOVE	1 C
● COLES DE BRUSELAS	250GR
● SEMILLAS DE COMINO	UNA PIZCA
● FILETES DE MERLUZA	2 FILETES
● MOSTAZA DE GRANO ENTERO	2-4 CF
● ACEITE DE OLIVA VIRGEN	2 CF

PREPARACIÓN

- PRECALENTAR EL HORNO A 180°C CON VENTILADOR.
- CORTAR LAS PATATAS Y LAS CHALOTAS EN RODAJAS Y MEZCLARLAS CON ACEITE, SAL Y PIMIENTA EN UN BOL. COLÓCALAS EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR FORRADA CON PAPEL PERGAMINO (GUARDA EL BOL) EN UNA SOLA CAPA Y HORNEA 20 MINUTOS.
- CORTA LAS COLES DE BRUSELAS EN RODAJAS Y COLÓCALAS EN EL MISMO BOL ACEITADO. REVUELVE, AÑADE UNA PIZCA DE SEMILLAS DE COMINO SI QUIERES Y UN POCO MÁS DE SAL Y PIMIENTA. RESERVAR.
- MEZCLAR LA MOSTAZA INTEGRAL Y EL ACEITE EN UN BOL PEQUEÑO Y SALPIMENTAR EL PESCADO. DIVIDIR LA MEZCLA DE MOSTAZA, VERTIÉNDOLA CON UNA CUCHARA SOBRE EL PESCADO.
- CUANDO LAS PATATAS SE HAYAN HORNEADO DURANTE 20 MINUTOS, AÑADE LAS COLES DE BRUSELAS Y DALES UNA PEQUEÑA VUELTA A TODO. HAZ UN HUECO PARA EL PESCADO. HORNEA 10-12 MINUTOS MÁS, HASTA QUE EL PESCADO ESTÉ BIEN COCIDO.
- DIVIDIR EL PICADILLO DE PATATAS Y COLES DE BRUSELAS EN DOS CUENCOS Y CUBRIRLO CON EL PESCADO GLASEADO CON MOSTAZA. SERVIR CON OTRA PORCIÓN DE VERDURAS SI LO DESEAS