



Filete de salmonete con verduras provenzales (plato principal)

Cantidad	Ingrediente	Kcal. por 100 gr.	Kcal. por ración
400 g.	Filetes de salmonete	111	111
65 g.	Tomate	18	3
40 g.	Ceboll	40	4
80 g.	Calabacín	16	3
60 g.	Berenjena	24	4
40 g.	Pimiento rojo	26	3
40 g.	Pimiento verde	20	2
80 g.	Espárragos verdes	20	4
120 g.	Apio en bola	38	11
100 g.	Agua	0	0
10 g.	Aceite	900	90
15 g.	Sal	0	0
5 g.	Pimienta negra	238	2
			233

Preparación:

Hierva el agua con el apio y haga un puré.

Corte la cebolla, el calabacín, la berenjena y los pimientos en dados muy pequeños y saltee los espárragos con un poco de aceite de oliva. Haga pétalos de tomate.

Dore el salmonete en la sartén con el resto del aceite, con cuidado para que no se cueza demasiado. Disponga todos los ingredientes en el plato a su gusto y decore con una hoja de eneldo.