

Filete de Mero al ajillo

Este domingo en Cocinando con La Mañana te traemos un plato de pescado que a toda la familia le gustará.

Ingredientes

Mero 200 gr. 2 Filete Pequeño

Sal al gusto

Ajo 10 gr. 2 Diente

Perejil 2 gr.

Vino Blanco 5 Cucharada Sopera

Aceite De Oliva 1 Cucharada De Postre

Preparación

1. Ponemos a calentar una sartén con muy poco aceite.
2. Sazonamos con sal y perejil los filetes.
3. Cuando el aceite esté caliente, agregamos los ajos previamente pelados y fileteados.
4. Cuando los ajos estén dorados, añadimos los filetes, echamos el vino y lo dejamos hacer unos 5 minutos.
5. Lo servimos en un plato y ya tenemos preparado este plato tan saludable.

OBSERVACIONES: Un filete grande equivale a dos pequeños.

Redacción La Mañana Digital