

ENSALADA FRESCA CON CORVINA REAL

	Porciones:	2
	Preparación:	20 minutos
***	Dificultad:	Media
	Calorías:	90

INGREDIENTES:

CORVINA

- 2 filetes de Corvina Real
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

ENSALADA

- 1 tomate
- 1 aguacate
- 150g de espinaca
- 1 cda. de aceite

CREMA DE LECHE Y MIEL

- 200 g de crema de leche
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 3 cdas. de miel
- 1 cda. de mostaza

PREPARACIÓN:

○ CORVINA Y ENSALADA:

1. Marinar en sal y pimienta la corvina.
2. En una sartén caliente, agregar el aceite y sellar el pescado hasta cocinar de lado y lado durante 8 minutos.
3. Corta los vegetales y colócalos en un recipiente.
4. Corta el tomate y el aguacate en cubitos y agrégalos al recipiente con los vegetales.

○ SALSA DE CREMA DE LECHE Y MIEL:

1. En una sartén a fuego bajo: agrega la crema de leche, el ajo, tomillo, laurel y deja cocinar por 3 minutos y retirar.
2. Retira las hojas de laurel y tomillo para añadir la mostaza y miel.
3. Sirve la corvina con la salsa y ensalada ¡Listo!

TIP:

Al momento de servir, añade la lechuga debajo del pescado para mejor presentación.