

Merluza a la plancha con brócoli



Cenar [pescado](#) y [verdura](#) es un hábito que han de aprender los niños, es sano, completo y tiene pocas calorías.

El brócoli aporta [vitaminas](#) (C y K), calcio, minerales, [proteínas](#) y fibra.

El [pescado blanco](#), como la merluza nos proporciona proteínas de alta calidad, minerales (Yodo, selenio, fósforo) y vitaminas (A y D).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- Un manojo de brócoli.
- 4 piezas de merluza (no más de 100 g por persona si es para cenar).
- Aceite de oliva, sal, una cucharada sopera de sésamo.

¿Cómo lo preparo?

Cortar los tallos del brócoli y separarlo en "arbolitos" pequeños. Lavarlos. Poner, en una sartén 2-3 cucharadas de aceite de oliva y los trozos de brócoli crudos y dejarlos cocinar a fuego lento que se ablanden un poco pero no se quemen mucho. También se pueden poner cocidos, aunque el sabor es diferente. Antes de apagar el fuego añadir el sésamo y dar unas vueltas sin que se queme.

Una vez descongelado el pescado, se pone directamente en la plancha o una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva y sal. Cocinar a fuego medio por ambos lados.

¡Cuidado con el Anisakis!

La manera más sencilla de eliminar el Anisakis del pescado fresco es congelarlo y mantenerlo a -20 °C durante cinco días. Este método está indicado en especial para las preparaciones en las que el pescado se come crudo o marinado. El Anisakis también se elimina mediante la cocción del pescado por encima de los 60º, por lo que cuando no queremos -o no podemos- congelar el pescado fresco, para cocinarlo de manera segura existen algunas normas básicas. Si se prepara a la plancha ha de ser poco grueso, estar a temperatura elevada (>150º) más de 2 minutos por cada lado.

Aun así siempre es recomendable congelarlo. Después, se ha de descongelar lentamente (mejor en el frigorífico desde el día anterior).

*** Niños a partir de 12 meses. Para los más pequeños mejor cocer previamente el brócoli.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
