

Receta de reineta a la mantequilla



Receta de reineta a la mantequilla

La receta de reineta a la mantequilla **es una deliciosa y rápida preparación** ideal para compartir en familia sin complicarse demasiado.

¿Cómo hacer reineta a la mantequilla?

Al preparar reineta a la mantequilla **asegúrate de utilizar pescado fresco o bien descongelado** para luego cocinar sin sobrecocer la carne y así disfrutar todo su magnifico sabor.

Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 200

Vitaminas: A, B1, B2, B3, B6, B12, D

Minerales: Fósforo, Potasio, Sodio, Calcio

Preparación: 10 minutos

Cocción: 20 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de reineta a la mantequilla

Ingredientes

- 4 filetes de reineta
- 2 cebollas picadas en cubitos pequeños
- 2 ajos machacados
- 2 cucharadas de mantequilla
- Aceite de oliva extra virgen
- Perejil fresco
- Merkén
- Sal
- Pimienta

Preparación

- 1. Lavar y limpiar los filetes de reineta, retirar el exceso de humedad con papel absorbente y reservar.
- 2. En una sartén grande añadir un chorrito de aceite de oliva e incorporar la cebolla picada, los ajos machacados, la mantequilla y sofreír a fuego bajo por unos 10 minutos.
- 3. Sobre una tabla de cocina salpimentar los filetes de

merluza a gusto, opcionalmente una pizca de merkén e incorporarlos a la sartén cuidadosamente, tapar y mantener a fuego suave por unos 3 minutos, girar los filetes cuidadosamente y mantener por 1 a 2 minutos más.

- 4. Servir los filetes de merluza a la mantequilla inmediatamente, decorar con perejil fresco e idealmente acompañarlos de un puré de papas o unas papas fritas crocantes.

Consejos al preparar reineta

Utiliza siempre **un aceite de buena calidad** y en cantidad justa y no demasiado caliente, opcionalmente añadiendo un chorrito de vino blanco.

¿Sabías qué?

La reineta es un pescado **muy saludable y bajo en calorías**, económico y muy fácil de preparar.

Recomendamos

[Ceviche de reineta](#)

[Merluza frita](#)