



Filetes de merluza en microondas

Ingredientes

- 4 filetes de merluza (2 por persona dependiendo del tamaño)
- 1 tomate
- 4 cucharadas de aceite
- 1/2 vasito de vino blanco
- sal
- pimienta
- perejil picado
- ajo en polvo.

Preparación

Salpimentar los filetes de merluza .

Colocar dos filetes en una fuente apta para microondas, espolvorear con un poco de ajo en polvo y perejil picado .

Cortar el tomate en rodajas y poner la mitad de ellas encima de la merluza .

Echar dos cucharadas de aceite por encima .

Poner los otros dos filetes encima del tomate y espolvorear con el ajo y perejil .

Poner el tomate restante encima y añadir las otras dos cucharadas de aceite .

Añadir el vasito de vino .

Meter en el microondas durante 5 minutos dependiendo de la potencia del microondas .

Servir .

.