



Mero a la plancha

Procedimiento

- Antes de realizar este plato de pescado blanco bajo en calorías, el primer paso es alistar todo los ingredientes.
- Cortar en cubos pequeños el pepino sin semillas, el tomate sin semillas, la cebolla blanca y los pimientos sin piel.
- Mezclar todos los vegetales con el zumo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva.
- En una sartén untada con aceite, cocinar el filete de mero previamente salpimentado a fuego medio, 3 minutos por cada lado, hasta que esté dorado.
- Servir el pescado y sobre éste el picadillo de verduras y las hojas de hierbabuena. Este plato de filete de mero a la plancha es perfecto para una cena ligera o una comida en días de verano por su sabor refrescante y fresco. Puedes acompañar con un poco de arroz con cúrcuma o arroz de almendras.



Ingredientes

- **1 filete** de mero
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- $\frac{1}{2}$ pimiento rojo
- $\frac{1}{2}$ pimiento verde
- **1** tomate
- **1** pepino
- **1** limón
- **5 hojas** de hierbabuena
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto