

JUREL UNICO AL HORNO CON VERDURAS



PORCIONES

4 a 6

DIFICULTAD

Fácil

PREPARACIÓN

1. Desmenuzar el jurel con su agua en un bol y reservar.

2. En una fuente para horno poner la cebolla, champiñones, pimentones y espinaca. Añadir la crema y el caldo de verduras. Hornear a 180 °C por 20 minutos.

3. Retirar del horno y agregar el jurel con su agua. Añadir el queso rallado y hornear por 10 a 15 minutos más o hasta gratinar.

TIEMPO ESTIMADO

45 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata de Jurel UNICO sin sal agregada
- ½ cebolla picada
- 1 bandeja de champiñones picados
- 2 pimentones rojos picados
- 1 paquete de espinacas picadas
- 1 cajita de crema
- 1 caldo de verduras diluido en una taza de agua caliente
- ¾ taza de queso mantecoso rallado
- Sal y pimienta a gusto

