

## Parrillada de verduras con mero a la plancha

- 1 filete de mero
- 1 tomate
- 1 cebolla
- Espárragos trigueros
- Patatas (con piel)
- Champiñones
- 1 pimiento verde
- 1 berenjena
- 1 calabacín



### Preparación

1. Forramos la bandeja del horno con papel de aluminio.
2. Cortamos el tomate y la cebolla en mitades.  
El calabacín, los champiñones, el pimiento y la berenjena en rodajas.
3. Dejamos los espárragos enteros, eliminando las partes más fibrosas y duras.
4. Partimos la patata en dos y con el cuchillo marcamos unos surcos en la superficie de las mitades.  
Realizamos un aliño con aceite de oliva, ajito troceado y hierbas provenzales con el cual pintaremos las hortalizas.
5. La patata la pintaremos también con aceite de oliva y ajito troceado y además espolvorearemos un poquito de pimentón dulce.
6. Precalentamos el horno a 200 grados y metemos la bandeja aproximadamente 30 minutos, vigilando de cerca para controlar mientras se asan.
7. Una vez obtenida la parrillada, hacemos el mero en una sartén antiadherente empleando para ello en lugar de aceite, zumo de limón con ajo y hierbas provenzales.  
¡Emplatamos y listo!

Acompañamiento:	Bol pequeño de ensalada + 2 tostas de pan integral
Postre:	Yogur con bífidos + galleta integral
Fibra:	5-8 g.
Tiempo:	10- 15 min.
Calorías:	200- 300 Kcal.
Dinero:	Menos de 10 €.