

MERLUZA EN SALSA VERDE

2 raciones

25 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía

303 kcal

Grasas

12 g

Fibra

3 g

Proteínas

39 g

Carbohidratos

12 g

Sal

1.9 g

Ingredientes


- 400 g de merluza en rodajas
- 200 g de caldo de pescado o agua
- 100 g de almejas
- 100 g de cebolla
- 50 g de vinagre de manzana
- 10 g de aceite de oliva
- 10 g de harina
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Perejil

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon las almejas en un bol con agua y sal y un chorrito de vinagre para que suelten la arena.
- 2** Lava y sala la merluza; reserva.
- 3** Dora el ajo picado en una cazuela con el aceite, sin que se queme.
- 4** Añade la cebolla rallada y sofríe hasta que quede tierna.
- 5** Incorpora la harina y remueve para integrarla sin grumos.
- 6** Añade el vinagre y el perejil picado; mezcla.
- 7** Coloca la merluza en la cazuela.
- 8** Enjuaga las almejas, escurre y añádelas junto con el caldo o agua; cocina tapado hasta que se abran (unos 5 minutos).
- 9** Sirve caliente.

THERMOMIX

- 1** Deja las almejas en agua con sal y un poco de vinagre para que suelten la arena.
- 2** Pon en el vaso la cebolla en trozos y los ajos; trocea. **5 seg / vel 4**
- 3** Añade el aceite y sofríe (sin cubilete). **8 min / Varoma / vel **
- 4** Baja los restos con la espátula.
- 5** Incorpora la harina y mezcla. **30 seg / vel 3**
- 6** Sofríe para quitar el sabor a crudo. **2 min / 100 °C / vel 2**

- 7** Añade el agua o caldo, el vinagre, la sal y el perejil; mezcla. **30 seg / vel 3,5**
 - 8** Coloca en una cacerola la merluza con la hoja de laurel y las almejas lavadas y escurridas; vierte la salsa del vaso y cocina tapado. 8-12 min
 - 9** Sirve caliente.
-

Consejos

- Deja las almejas en agua con sal y un chorrito de vinagre para que suelten arena antes de cocinarlas.
- Dora el ajo sin que se queme: si se pasa, amarga y estropea el conjunto.
- Añade la harina y remueve bien para integrar sin grumos: así la salsa queda ligada y fina.
- Cocina tapado solo hasta que se abran las almejas (aprox. 5 min) para no reseca la merluza.
- Si haces la versión Thermomix, el sofrito se trabaja sin cubilete y la cocción final se termina en cazuela con laurel para controlar el punto del pescado. :