Gastronomía

Merluza en salsa verde.

Pescado

Raciones: 2 PAX

INGREDIENTES

BRUTO	NETO	
300 gr		Merluza
	30 gr	Harina
	2 dientes.	Ajo
	150 gr.	Cebolla
c/s		AOVE
100 gr		Guisantes
c/s		Perejil
c/s		Sal
	300 ml	Caldo de pescado

MATERIAL NECESARIO

- **1 marmita**
- **1 sartén**
- **1 espumadera**
- **1 cazo**

1. Limpiamos la merluza y sacamos las supremas.
2. Picamos las cebolla y el ajo
3. Picamos el perejil bien fino
4. En una sartén con aceite dejamos caer al blanco la cebolla y el ajo .
5. Añadimos la harina y tostamos.
6. Poco a poco con el caldo vamos ligando la salsa hasta que la dejos con el espesor deseado.
7. Añadimos los guisantes y el perejil picado
8. Salpimentamos los lomos de merluza y añadimos a la salsa, primero con la piel hacia abajo a los 3 min le damos la vuelta y dejamos cocinar por el otro lado.
9. Cocinamos y dejamos reposar y lista para consumir.

NOTAS.

- En función del grosor del pescado se cocinara antes o después
- Debemos de tener en cuenta al espesar la salsa que tiene que quedar un pelín liquida para que luego por reducción se quede en el punto deseado.
- La merluza es muy frágil y se rompe fácilmente cuidado al manipularla para que no se nos rompa