



# Merluza en salsa verde con guisantes: un clásico fácil y sabroso

---

*Receta para 4 personas*

---

## INGREDIENTES

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 4 filetes Merluza           | <input type="checkbox"/> 150 ml Vino blanco para cocinar           |
| <input type="checkbox"/> 200 gramos Guisantes        | <input type="checkbox"/> 500 ml Caldo de pescado                   |
| <input type="checkbox"/> 3 unidades Diente de ajo    | <input type="checkbox"/> 4 cucharadas Aceite de oliva virgen extra |
| <input type="checkbox"/> 1 unidad (opcional) Cebolla | <input type="checkbox"/> 1 manojo Perejil fresco                   |
| <input type="checkbox"/> 1 cucharadita Harina        | <input type="checkbox"/> al gusto Sal                              |
- 

## PREPARACIÓN

1. Preparar la base de la salsa

Pela y pica finamente los ajos y la cebolla.

En una cazuela amplia, añade el aceite de oliva y sofríe el ajo y la cebolla a fuego medio hasta que estén dorados y tiernos.

---

2. Ligar la salsa

Añade la harina y remueve durante un minuto para que se cocine (esto ayudará a espesar la salsa).

Incorpora el vino blanco, sube un poco el fuego y deja que el alcohol se evapore.

---

### **3. Cocinar el guiso**

Agrega el caldo de pescado y un buen puñado de perejil picado.

Deja que hierva suavemente unos 5 minutos. Retira del fuego y ponlo en el baso de la batidora. Tritura bien la salsa y vuelve a incorporarla a la sartén.

Después, añade los guisantes y cocina otros 5 minutos más.

---

### **4. Incorporar la merluza**

Salpimenta los lomos de merluza y colócalos en la cazuela.

Cocina a fuego medio durante 4-5 minutos por cada lado, dependiendo del grosor del pescado, hasta que esté en su punto.

---

### **5. Servir**

Espolvorea con un poco más de perejil fresco picado antes de llevar a la mesa.

Acompaña con pan para disfrutar bien de la salsa.