COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



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

Receta para 4 personas

Preparación: 15 min
Total: 30 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 4 filetes Merluza
- [ ] 200 gramos Guisantes
- [ ] 3 unidades Diente de ajo
- [ ] 1 unidad (opcional) Cebolla
- [ ] 1 cucharadita Harina
- [ ] 150 ml Vino blanco para cocinar
- [ ] 500 ml Caldo de pescado
- [ ] 4 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 1 manojo Perejil fresco
- [ ] 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.