Merluza a la vasca

21/10/2016



Hay platos que no pueden faltar en una buena mesa, la merluza a la vasca es uno de ellos, también conocida como a la donostiarra o merluza en salsa verde. Es un guiso muy sabroso además de ser un plato muy saludable, ya que la merluza es un pescado blanco con una carne exquisita rica en proteínas y con un bajo contenido graso. Razones no faltan para incluir este pescado en el nuestro menú.

Ingredientes (para 5 personas):

- Merluza en rodajas o en lomos
- 300 grs. de almejas
- 350 ml. de caldo de verdura o de pescado (en su defecto podéis poner agua y ½ pastilla de caldo)
- 1 lata de guisantes
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- 1 cucharada sopera colmada de harina
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- Huevo duro

- Espárragos frescos

Elaboración:

Comenzaremos lavando las almejas bajo el grifo y posteriormente las dejaremos en agua y sal durante un par de horas para que suelten la arena restante.

Ponemos unos huevos a cocer hasta que estén duros (8 minutos). Una vez templados pelamos y reservamos.

Lavar los espárragos bajo el grifo y secar con papel de cocina. Retirar la parte dura del tallo partiendo con los dedos. Saltear en una sartén con un poquito de aceite y una pizca de sal. Reservar.

Cubrir el fondo de una cazuela con aceite y dorar los ajos.

Agregar la cucharada de harina y tostar un poco removiendo sin parar.

Una vez tostada la harina, agregar el vino blanco y esperar a que evapore el alcohol. Seguidamente añadir el caldo, el perejil picado y remover para deshacer los posibles grumos.

Incorporar los guisantes, dejar hervir 5 minutos.

Agregar la merluza, tapar la cazuela y dejar hervir un par de minutos.

Destapar la cazuela, dar la vuelta a las rodajas de merluza, agregar las almejas escurridas y los espárragos que habíamos salteado. Tapar nuevamente y esperar a que las almejas se abran (2 o 3 minutos). Es el momento de rectificar de sal.

¡Y listo! Servir con las rodajas de huevo duro y a disfrutar.



Podéis ver más recetas en mi web riconoricote.com

¡Buen provecho!