

[Recetas] Merluza

Caldeirada de merluza

Ingredientes para 6 personas

- Seis buenas rodajas de merluza gallega del pincho.
- Dos hojas de laurel.
- Un kilo de patatas gallegas medianas peladas y cortadas en rodajas.
- Tres cebollas pequeñas peladas y cortadas en cuatro.
- Un kilo de guisantes congelados.
- Sal

Ingredientes de la ajada para 6 personas

- 300 cc de aceite de oliva virgen.
- Seis ajos pelados y cortados en láminas.
- Una cebolla mediana cortada en juliana fina.
- Dos cucharadas de pimentón dulce.
- Sal

Preparación de la merluza

1. Previamente se tiene preparado el pescado en una fuente con sal.
2. En una olla grande cocer las patatas, la cebolla, los guisantes, las dos hojas de laurel y sal al gusto (No se añade aceite).
3. Cuando las patatas estén a medio cocer (el agua hierva), añadir los rodajas de merluza y cuando las patatas estén blandas y los guisantes estén hechos, sin que se deshagan, la merluza estará también hecha.
4. Entonces escurrir casi totalmente el agua, reservando en una taza algo de caldo, y en una cazuela de barro grande, colocamos en el fondo un poco de agua de hervir (muy poca), las seis rodajas de merluza, las patatas, guisantes, etc. y rociamos por encima la ajada.
5. Ponemos la cazuela en el horno (que tenemos preparado bien caliente) y la dejamos a fuego fuerte durante 5 minutos. Pasado este tiempo, sacamos la cazuela del horno y servimos.

Preparación de la ajada

1. Ponemos una sartén al fuego con abundante (300 cc) aceite de oliva virgen y cuando esté caliente añadimos los seis ajos cortados en láminas y la cebolla cortada en juliana fina y doramos a fuego suave (Probar con pimientos también?).
2. Una vez dorados los ajos y la cebolla, lo dejamos enfriar en la sartén (aceite, ajos y cebolla) y una vez frío añadimos dos cucharadas de pimentón dulce y removemos bien con una espátula de madera.
3. Salamos al gusto y la ajada este lista para rociar con ella la merluza que hemos preparado.

Lomos de merluza al horno con puré de zanahoria y manzana

Ingredientes

Ingredientes para 2 personas

- 2 lomos de merluza
- 4 zanahorias
- 1 manzana golden
- Espárragos trigueros
- Aceite de oliva

- Perejil
- Sal
- Pimienta
- Un poquito de agua

Elaboración

1. Precalentamos el horno a 250 grados.
2. Puré de zanahoria y manzana: pelamos las zanahorias, las cortamos en rodajas y las ponemos en un cazo al fuego con un chorrito de aceite de oliva y un poquito de agua (muy poca). Tapamos y dejamos que se hagan a fuego medio durante 10 minutos. Pelamos también la manzana y la cortamos en gajos. La unimos al cazo junto a la zanahoria, salpimentamos, y lo dejamos otros 10 minutos, hasta que estén hechas. Salpimentamos y trituramos el puré. Reservamos.
3. Preparamos el aceite de perejil: trituramos con la batidora unas hojas de perejil con un chorrito de aceite de oliva y listo. Reservamos.
4. Merluza al horno: ponemos los lomos de merluza en una fuente para horno, salamos y los regamos con un chorrito de aceite de oliva por encima. Los metemos en el horno y dejamos que se hagan a 250 grados, durante 8 minutos. Este tiempo será suficiente, la merluza se seguirá haciendo por dentro con el calor que retiene cuando la saquemos del horno, por lo que hay que comerla de inmediato para que no se pase.
5. Mientras se hace la merluza, salteamos unas espárragos trigueros en la sartén con un poco de aceite de oliva a fuego vivo, unos 5 minutos. Les ponemos un poco de sal y reservamos.
6. Presentación del plato: ponemos un poco de aceite de perejil en la base, encima el lomo de merluza, a un lado un poco de puré de zanahoria y manzana como guarnición, y unas puntas de espárragos trigueros de acompañamiento.

Observaciones

- Una merluzita suave, con bajo contenido en grasas y calorías.
- Zanahorias con su poder antioxidante y laxante, y la manzana que es diurética, desintoxicante y también posee propiedades antioxidantes.
- El perejil de la salsa, favorece la digestión y es diurético, por lo que nos ayudará a eliminar líquidos.
- Los espárragos, que son unos buenos aliados en las dietas para adelgazar o de control de peso, tienen un alto contenido en fibra y actúan contra la retención de líquidos.

From: <https://www.euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link: <https://www.euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:recetas:mar:merluza:inicio>

Last update: **2025/12/25 13:05**

