

Merluza asada con cebollitas nuevas, trigueros y fondo de ave

Uno de los pescados blancos que más utilizamos es la merluza. Vamos a hacer una receta con unos lomos de merluza, que combinaremos con vegetales salteados y regaremos con fondo de ave, dándole un leve toque de “mar y montaña”. Prestaremos especial atención a la temperatura corazón del lomo de merluza, que nunca debe superar los 50° durante esta preparación. E igualmente, te enseñaremos los trucos para que no se rompa este delicado pescado durante su cocción.

Preparación

Cortamos en cuartos o similares las cebolletas. Quebramos los espárragos con la mano, desechando las partes duras. Marcamos con cuidado los lomos de merluza en una sartén con muy poco aceite y sal. Dando la vuelta cuando esté tostada. Retiramos los lomos y añadimos mantequilla a la sartén aprovechando los restos de merluza. Salteamos las cebolletas y los espárragos en esa misma sartén. Salpimentamos, añadimos el fondo de ave y tapamos la sartén. Bajamos el fuego y colocamos los lomos de merluza, durante unos 5 minutos, sin que la temperatura corazón sobrepase los 50°. A la hora de emplatar tendremos cuidado con las piezas de bacalao para evitar que se rompan. Opcionalmente, podemos reducir con mantequilla la sustancia que han soltado las cebolletas, los trigueros y la merluza.

Ingredientes

Para 4 personas:

600 gr de lomos de merluza (limpia)

4 Cebolletas

8 Espárragos trigueros

½ litro de Fondo de ave.

40 gr. de mantequilla

½ dl. de aceite

Utensilios

Sartenes

Cuchillos

Ollas

Boles

Tenedor

Instructor destacado



Sergio Fernández

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD