Merluza a la Koskera

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Paco Llull



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Para diabéticos
Otros: Cocina Saludable
Coste: Medio

El truco de esta receta:
si utilizas merluza congelada, ponla a descongelar en un recipiente con leche y quedará más jugosa.

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 4 Rodajas de Merluza
- 150 gr de Almejas
- 2 Huevo cocido
- 1 lata de Espárragos blancos Gigante Verde
- 1 lata pequeña de Guisantes Gigante Verde
- 2 dientes de Ajo
- 1 ramita de Perejil
- 75 ml de Vino Txacolí
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

Paso 1
Sazonar la merluza, pasarla por harina y sacudirla para retirar el exceso. Poner las almejas en agua con sal.

Paso 2
En una cazuela de barro, poner unas 3 cucharadas de aceite de oliva y dorar los dientes de ajo.

Paso 3
Cuando los ajos tomen color, añadir la merluza y rehogar por ambos lados sin dejar que llegue a dorarse.

Paso 4
Incorporar el txacolí, un poco del caldo de la lata de guisantes o de los espárragos, las almejas bien escurridas y el perejil picado.

Paso 5

Mover la cazuela para que la salsa tome cuerpo. Cuando la merluza esté en su punto, añadir los guisantes escurridos y adornar con los espárragos y los huevos cocidos cortados por la mitad.