

**Creador:** Paco Llull **Recetizador:** ley



**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.*