

Creador: Esther Pízcure



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Casera

Coste: Medio

El truco de esta receta:

Echar en la cacerola un poquito de salsa antes de poner la merluza para que no se pegue.

Descripción:

Un receta de pescado, saludable y baja en calorías.

Ingredientes para 2 personas :

- Una Merluza
- Cuatro unidades de Langostinos
- Dos unidades de Cebolla dulce, a ser posible
- Dos unidades de Aceite
- al gusto de Sal
- al gusto de Pimienta blanca
- Una cucharada de Pimentón dulce de la Vera, a ser posible

Preparación:

Paso 1

Se pide a nuestro pescadero que nos prepare la merluza (también sirve pescadilla) en dos lomos sin espina. Se pelan los langostinos, reservando las cabezas, y las colas se pasan por la sartén unos minutos pero que queden "al dente". Se rellena cada uno de los lomos de la merluza con los langostinos haciendo un libro que se cierra con cuidado con unos palillos. Se reservan. Se echa un chorrito de aceite en una sartén y se pocha la cebolla bien picadita junto con las cabezas de los langostinos. Cuando la cebolla esté transparente se añade la sal, la pimienta blanca, el pimentón dulce y medio vaso de agua. Se deja cocer bien y se pasa por la batidora. Se pasa el resultado por el chino. La salsa ya preparada se echa en una cacerola y se añade la merluza rellena. Se deja cocer unos 10 minutos y ¡¡¡a disfrutar!!!!