

# MERLUZA EN SALSA VERDE



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Juan Neira Dura **Recetizador:** marina vera oli



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Intermedia

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Tradicional

**Coste:** Económico

## Descripción:

## Ingredientes para 4 personas :

- 4 LOMOS DE MERLUZA
- 3 DIENTES de AJOS
- 1 RAMITA de PEREJIL
- 1/2 DL de ACEITE DE OLIVA
- 1 PIMIENTA
- 1 SAL

## Preparación:

### Paso 1

LAVA EL PEREJIL Y PICALO FINO, PELA LOS DIENTES DE AJOY PARTELOS POR LA MITAD, CALIENTA EL ACEITE EN UNA CAZUELA AÑADE LOS AJOS Y SOFRIELOS DURANTE 3 O 4 MINUTOS SIN DEJAR QUE SE DOREN

### Paso 2

LIMPIA LA MERLUZA RETIRANDO LAS POSIBLES ESPINAS LAVALAS Y SALPIMENTALA, AÑADE A LA CAZUELA CON LA PIEL HACIA ARRIBA Y ESPOLVOREA CON LA MITAD DEL PEREJIL, AJUSTA DE SAL Y DEJA COCER DURANTE 4 MINUTOS MOVIENDO LA CAZUELA LIGUERAMENTE , EN FORMA DE

**CIRCULO HASTA QUE EMULSIONE LA SALSA**

**Paso 3**

**DALE LA VUELTA A LOS LOMOS Y RIEGALOS CON 4 CUCHARADAS DE AGUA, ESPOLVOREA CON EL RESTO DE PEREJIL Y PROSIGUE LA COCCION, DURANTE 3 MINUTOS MAS SIN DEJAR DE MOVER LA CAZUELA**

**Paso 4**

**RETIRA DEL FUEGO REPARTE LOS LOMOS DE MERLUZA EN 4 PLATOS LLANOS RIEGALOS CON LA SALSITA Y SIRVELO ENSEGUIDA BIEN CALIENTE**