MERLUZA EN SALSA VERDE

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

Creador: *Juan Neira Dura*

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 SALPIMIENTALA, 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 SIRVELOS ENSEGUIDA BIEN CALIENTE