

LOMOS DE MERLUZA CON ACEITUNAS



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

Creador: Alegna **Recetizador:** Cosmin Iulian C



Tiempo: 1h y 30min

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Medio

Descripción:

Salsa: - 100 gramos de aceitunas verdes sin hueso. - Media cebolla. - 4 cucharadas de aceite. - 1 cucharadita de harina. - Sal y pimienta.

Ingredientes para 4 personas :

- - 1 cola de merluza de 1 kg
- - 6 cucharadas de aceite
- - zumo de medio limón
- - 1 vaso de vino blanco
- - Perejil, sal y pimienta

Preparación:

Paso 1

Pedir al pescadero que abra la cola y que quite la espina del centro dejando 2 filetes grandes. Lavarlos, secarlos y cortarlos en trozos regulares. Sazonarlos con sal y pimienta y colocarlos extendidos en una fuente de horno. Regarlos con el zumo de limón, el vino blanco, el aceite y espolvorearlos de perejil. Tapar la fuente con papel de aluminio e introducirla en el horno a 200 grados durante 15 minutos. Poner la salsa en la misma fuente, colocar encima los filetes y volver a introducir tapada durante 5 - 10 minutos.

Paso 2

Salsa: pelar y picar la cebolla y freirla en el aceite hasta que tomen color. Espolvorear por encima la harina, rehogarla unos minutos hasta que se dore y regar con el jugo que soltó la merluza. Añadir las aceitunas y dar un hervor.