Merluza con setas, ajos tiernos y bechamel

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

Creador: Pepa cocina **Recetizador:** Jose Saez

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

Qué buenísimo está así el pescado!

Ingredientes para 4 personas :

- *4 piezas de merluza*
- *150 gr de ajos tiernos*
- *200 gr de setas*
- *aceite de oliva*
- *i cucharada de harina*
- *leche*
- *queso para gratinar*

Preparación:

Paso 1

En una sartén, fríes a fuego moderado una bandeja de ajos tiernos cortados a tiras. Aceite, pues más o menos... Cuando estén listos los colocas sobre el fondo del recipiente que has decidido utilizar para meter al horno. Luego haces la misma operación con las setas, que has tenido que cortar también a trocicosr, en el mismo aceite, y las salas ligeramente. Las colocas también en la bandeja junto a los ajos tiernos. Te habrá sobrado un poco de aceitico en esa sartén. Genial, porque ahí vamos a hacer una bechamel. En el caso de que te haya quedado poco aceite, puedes echar un poquico más (o mantequilla). Sobre ese aceite que te ha quedado echa una cucharada maja de harina. Lo remueves para que se ligue con el aceite. Si no se liga demasiado, no pasa nada, a veces ocurre. El secreto estará después en el cariño que le pongas cuando empieces a verter la leche... Muy poquico a poco... y removiendo sin parar a ver quién gana, si los grumos o tú. La cantidad de leche que tienes que echar lo irás viendo tú mismo, pero bastante, lo suficiente para cubrir después el pescado en la bandeja que va a ir al horno y lo justo para que no te quede demasiado líquida. Como tienes que estar ahí, vigilando y dando vueltas para que no se agarre... aprovecha cualquier momento para salar un poquico los trozos de merluza y colocarlos, con la piel hacia abajo, sobre los ajos tiernos y las setas. Y también para echar a la bechamel una pastilla de caldo de pescado, o el avecrem de toda la vida aunque sea de pollo... Pero sigue echando leche hasta que te parezca que es suficiente. Aprovecha también para poner el horno a calentar, a 180

grados. Una vez que ves que la bechamel está en el punto de espesor que te gusta, para… y viértela sobre el pescado. Échale un poco de queso en polvo para que se gratine y mételo en el horno. 10 minuticos. Ummmmm!!!!!!!!!!