



Merluza con verduras en escabeche

Descripci3n



Esta receta es el resultado de varias, he escogido lo que me gustaba de cada una y he puesto algo de Â«cosecha propiaÂ». La he hecho con merluza, pero puede ser con el pescado que os guste: bacalao, chicharroâ?!

Os dejo alguna otra receta de pescados: [Bacalao al jerez](#), [Merluza rellena Â«a mi maneraÂ»](#), [Salm3n con alcachofas en papillote](#).

Ingredientes: **(Para cuatro personas).**

- 1 merluza de 1.250 gr aproximadamente. En lomos y sin espinas ni piel.
- 1/4 de pimiento rojo grande.
- 2 pimientos verdes medianos.
- 2 dientes de ajo grandes.
- 1 clavo de especia.
- 1 cucharadita de postre de pimienta negra en grano.
- 1 hoja de laurel.
- 1 cebolla mediana.
- 3 tomates secos. Opcional.
- 1 vaso sin llenar de vino blanco.
- 1/2 vaso de aceite de oliva.
- Aceite de oliva, sal, pimienta.

Preparaci3n:

Salpimentamos los lomos de merluza y reservamos.

Lavamos y troceamos no muy menudas las verduras (pelamos el pimiento rojo), todas juntas y reservamos.



En una olla baja y ancha vertemos un chorro de aceite de oliva, ponemos al fuego, echamos las verduras y dejamos pochar.



default watermark

Una vez pochadas añadimos el vinagre y el vino blanco. tapamos la olla y dejamos cocer unos 15



Transcurrido el tiempo y si vemos que las verduras estan blandas, echamos el 1/2 vaso de aceite de oliva y el pescado, movemos la olla en vaivÃ©n y dejamos cocer. **Ojo que el pescado se hace enseguida.**



Queda una merluza en escabeche para quitarse el sombrero.

Consejo: Esta receta es preferible hacerla de vÃspera para que los ingredientes cojan todo el sabor del escabeche. AdemÃs, como os digo siempre! El reposo es uno de los secretos de un buen guiso.

SÃguenos en Facebook: **facebook/masqpostres**

En la web: **www.masqpostres.es**

MÃndanos tus opiniones, sugerencias, recetas! A nuestro correo:

hola@masqpostres.es

O suscrÃbete si quieres tener las nuevas recetas al momento pinchando en Â«SuscrÃbeteÂ», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior en tu mÃvil.

CategorÃa

1. Pescados y mariscos
2. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creaciÃn

octubre 8, 2016

Autor

admin