



Merluza rellena Â«a mi maneraÂ»

Descripci3n



Esta receta es de Â«cosecha propiaÂ», aunque la merluza, el pescado en general, se puede rellenar con ingredientes muy variados.

Es muy sencilla de hacer y le he puesto una cama de patatas, para hacer un plato mas consistente.

Ingredientes: (para cuatro personas).

- 1 kg y 1/4 de merluza o el pescado que os guste. Sin espina central, pueden ser los lomos por separado o entera.
- 3 patatas medianas.

- 1 cebolla grande.
- 150 gr de gambas. Pueden ser frescas, me he decantado por congeladas.
- 300 gr de champiñones fresco (una bandeja). Pueden ser en conserva.
- 1 diente de ajo mediano.
- Aceite de oliva, sal, pimienta, chorrito de agua, chorros generosos de vino blanco y perejil picado.

Preparación:

Precalentamos el horno, calor arriba y abajo, a 180°C.

Lavamos y picamos la cebolla en trozos no demasiado gruesos, reservamos.

Pelamos y lavamos las patatas, cortamos en rodajas de medio centímetro aproximadamente. Las colocamos en una fuente de horno grande junto con la cebolla picada. Regamos con un chorrito de aceite de oliva, otro de vino blanco y agua, sazonamos y espolvoreamos con perejil.



Metemos al horno, 180°C, calor arriba y abajo, durante 30 minutos (dependiendo de la calidad de las patatas y de la potencia del horno).

A media cocción, sacamos y removemos. Esta va a ser la cama de nuestra merluza.

Salpimentamos la merluza y reservamos.

Mientras, limpiamos y troceamos en láminas los champiñones. Reservamos. Picamos un poco las gambas en trozos no pequeños, reservamos.



default watermark

En una sartÃ©n grande, vertemos un chorro de aceite de oliva, ponemos al fuego y pochamos el ajo picado fino. Una vez dorado aÃ±adimos los champiÃ±ones laminados, a fuego vivo y dejamos unos minutos. removiendo de vez en cuando. echamos las gambas y el perejil picado. removemos y





default watermark

No es necesario que se haga mucho porque se termina de hacer en el horno.

Retiramos las patatas del horno (tienen que estar a medio hacer), colocamos la merluza sobre ellas y cubrimos una de las partes (o lomo si estan separados) con la mezcla de los champiñones, tapamos con la otra parte de la merluza (o lomo), bañamos con un chorro de vino blanco y otro de aceite de oliva y metemos en el horno durante 20 minutos.



No haremos demasiado el pescado, porque quedarÃ¡ muy seco.

Pasado el tiempo, sacamos y nos prepararemos para degustar una merluza rellena de chuparse los dedos.



Consejo: Como os digo siempre, el tiempo de horno es orientativo, cada horno es un mundo. Lo mismo ocurre con las patatas, las hay que no se cuecen nunca y otras se hacen enseguida.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres

en la web: www.masqpostres.es

También tenemos un correo para que nos dejes tus opiniones, sugerencias, recetas¿?

hola@masqpostres.es

Categoría

1. Pescados y mariscos

Fecha de creación

agosto 1, 2016

Autor

admin

default watermark