

Merluza en salsa verde



INGREDIENTES

- ◆ lomos de merluza (1 ó 2 por persona)
- ◆ 2 cebolletas
- ◆ un chorrito de vino blanco
- ◆ fumet de pescado (o agua si no tenemos)
- ◆ perejil
- ◆ aceite de oliva
- ◆ harina
- ◆ sal

PREPARACIÓN

- 1.- Marcamos los lomos de merluza, previamente salados, en la sartén a fuego vivo 1 ó 2 minutos por cada lado.
- 2.- Los lomos han de quedar crudos por el interior para terminar de hacerse en la salsa. Reservamos.
- 3.- Añadimos un chorrito de aceite de oliva en la sartén donde hemos marcado los lomos de merluza y rehogamos la cebolleta finamente picadas a fuego medio hasta que esté transparente. Echamos una cucharadita de café de harina y rehogamos hasta que esté bien disuelta.
- 4.- Vertemos sobre la sartén el caldo de pescado y el chorrito de vino blanco. Añadimos sal (si el caldo de pescado ya tenía no hace falta).
- 5.- Echamos un puñado de perejil picado y dejamos que la salsa reduzca hasta que tenga la textura que deseamos.
- 6.- Por último añadimos los lomos a la salsa y tenemos 4 ó 5 minutos para que se terminen de hacer.