



# *Vitaliahome*

para comer como en casa

Merluza en salsa verde



# Merluza en salsa verde

 25 min. de elaboración

## elaboración

Picamos el ajo y lo confitamos en una sartén con aceite de oliva, sin que llegue a tostarse. Cuando comience a bailar, poner la merluza con la piel hacia arriba y cocinar a fuego muy suave. Si lo hacemos en el horno, podemos cocinarla a 120° durante 20 minutos aproximadamente.

Añadiremos un poco de harina. Verter a continuación el vino blanco y dejar evaporar para añadir el fumet, removiendo para que ligue sin grumos.

Picar abundante perejil fresco lavado y seco y añadir a la salsa en el último momento antes de servir, removiendo con delicadeza para integrar y que se tiña de verde.

Para disponer siempre de abundante ajo picado, poner la cantidad deseada en un procesador y cubrir de agua fría. Accionar a máxima potencia de manera intermitente durante unos segundos hasta comprobar que tiene el tamaño deseado. Escurrir bien y conservar cubierto de aceite de girasol durante 1 semana aproximadamente.

## ingredientes (8-10 personas)

- 1,8 kilos de merluza en lomos sin espinas (peso una vez descongelada)
- 6 dientes de ajo picados
- 2 decilitros de vino blanco
- 6 decilitros de caldo de pescado
- Perejil fresco picado
- Aceite de oliva
- 40g de harina

[Ver vídeo de la elaboración](#)





# Fumet de pescado

 1h. de elaboración

## elaboración

Doramos en una olla las espinas o restos que estemos utilizando del pescado. Añadimos todas las verduras, el laurel y un poco de pimienta a la misma olla para que se tuesten con el pescado.

Para grandes cantidades, podemos ponerlo el conjunto en una bandeja de horno a 200° durante 30 minutos hasta que se doren.

Cuando todo esté tostado, rascamos para arrancar los jugos adheridos y agregamos el agua. Mantendremos hasta que hierva. Desespumar, tapar y dejar cocer durante 45 minutos. Dejaremos enfriar con las espinas dentro y después lo pasaremos por un colador muy fino.

Podemos conservar 3-4 días en nevera o 3 meses congelado.

## ingredientes (8-10 personas)

- 1 kilo de espinas y cabezas de pescado (merluza, rape, bacalao...)
- 1 cebolla, 4 zanahorias, parte verde de un puerro, 1 rama de apio
- 4 hojas de laurel
- Una cucharada pequeña de pimienta negra en grano
- 5 litros de agua

Accede a nuestra siguiente receta: [Carrilleras a la mostaza](#)

