



MERLUZA EN SALSA VERDE

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 30 min 16 min

Ingredientes

Lomos o rodajas de merluza (de 250 gr cada una): 4 unidades
Dientes de ajo: 3 unidades
Aceite: 40 cc
Harina: 50 gr
Almejas: ¼ kg
Guisantes: 1 lata pequeña
Puntas de espárragos: 1 lata pequeña
Perejil picado: 3 cucharadas
Vino blanco: 50 cc
Fumet (caldo de pescado): 100 cc
Sal: al gusto



Preparación

1. Calentar 40 cc de aceite en una cazuela de barro y rehogar los ajos picaditos a fuego medio sin que lleguen a dorarse.
2. Sazonar los lomos de merluza y pasarlos ligeramente por harina.
3. Colocar la merluza en la cazuela con la piel hacia abajo y saltear moviendo la cazuela. Tras 2 minutos, dar la vuelta a la merluza y saltear otros 2 minutos más.
4. Verter el vino blanco y el fumet. Mantener la ebullición mientras se mueve la cazuela.
5. Incorporar las almejas y los guisantes. Cocer a fuego medio durante 5 minutos moviendo la cazuela para que las almejas se abran.
6. Añadir las puntas de espárragos y cocinar 2 minutos más moviendo la cazuela para que la salsa ligue correctamente.
7. Espolvorear el perejil picado por encima y dar un último movimiento a la cazuela antes de servir.

Notas

- Se puede utilizar una mediana entera de la que se sacan los lomos, o bien rodajas.
- Para el fumet se recomienda cocer durante 25 minutos espaldas de merluza con media cebolla, una zanahoria, un puerro, cuatro ramas de perejil y sal en un litro de agua.
- El movimiento constante de la cazuela de barro es fundamental para que la harina de la merluza suelte su almidón y la salsa verde adquiera su textura característica.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Merluza en salsa verde	Pescados y Mariscos	01	14-10-2025	1 de 1