



MERLUZA RELLENA AL HORNO

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Experto 30 min 97 min

Ingredientes

Cola de merluza: 1,5 kg (abierta).
Colas de gambas: 200 gr (troceadas).
Champiñones: 150 gr (picaditos).
Patatas: 3 unidades (en rodajas finas).
Huevos duros: 2 unidades (picados).
Cebolla: 1 unidad (picadita).
Diente de ajo: 1 unidad (picadito).
Perejil picado: 1 cucharada.
Fumet: 300 cc en total (200 cc para la merluza y 100 cc para las patatas).
Aceite: 110 cc en total (40 cc para la sartén, 20 cc para el fondo de la fuente y 50 cc para rociar).
Migas de pan de molde: cantidad necesaria (para espesar).
Sal y pimienta: al gusto.



Preparación

1. Calentar 40 cc de aceite en una sartén y rehogar la cebolla y el ajo durante 8 minutos hasta que ablanden. Añadir los champiñones y rehogar 4 minutos más hasta que doren.
2. Incorporar las gambas troceadas y los recortes de las partes gruesas de la merluza. Rehogar 8 minutos. Fuera del fuego, mezclar con los huevos duros, el perejil y las migas de pan de molde para dar consistencia.
3. Limpiar la telilla negra de la merluza con un trapo. Rebajar las partes más gruesas con un cuchillo para igualar el espesor y sazonar el interior.
4. Repartir el relleno a lo largo de la cola, enrollarla dándole su forma original y sujetarla con hilo de cocina (liz). Taponar el extremo de mayor diámetro con papel absorbente para retener el relleno.
5. En una fuente para horno con 20 cc de aceite, repartir las patatas en rodajas. Añadir 100 cc de fumet y hornear a 200°C durante 35 minutos hasta que estén casi cocidas.
6. Colocar la merluza rellena sobre las patatas con la tripa hacia abajo. Salpimentar la pieza, rociar con 50 cc de aceite y añadir los 200 cc de fumet restantes a la fuente.
7. Hornear a 200°C durante 40 minutos.
8. Una vez cocida, retirar el hilo de cocina y el tapón de papel antes de presentar.

Notas

- Las cabezas y caparazones de las gambas deben guardarse para elaborar el fumet.
- El uso de migas de pan de molde permite espesar el relleno al gusto personal.
- En lugar de una cola de merluza de 1,5 kg, se puede emplear una pescadilla grande abierta como un bacalao y sin espina.
- Es importante que el horno esté precalentado a 200°C antes de introducir la fuente en ambas etapas de la cocción.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Merluza rellena al horno	Pescados y Mariscos	01	14-10-2025	1 de 1