



Atelier de Cocina

MERLUZA EN SALSA VERDE

Ingredientes: (para 4 pax)

4 supremas de unos 200 grs. de merluza
1 cucharada de café de harina
 $\frac{1}{4}$ litro de aceite
3 dientes de ajo
4 ramas de perejil
 $\frac{1}{4}$ litro de caldo de pescado
1 dl. de vino blanco
12 patatas pequeñas
1 hoja de laurel
 $\frac{1}{2}$ limón
Sal

Mise en Place:

Pelar los dientes de ajo y cortarlos en brunoise.
Sazonar las supremas de merluza.
Picar finamente las hojas de las ramas de perejil.
Pelar, lavar y torneare las patatas.

Elaboración:

Las patatas: cocer las patatas torneadas en abundante agua, con una hoja de laurel, con medio limón y sal durante 11 minutos aproximadamente (introducir una puntilla para saber el punto de cocción), quedando al dente, ya que terminarán la cocción en la salsa de la merluza. Escurrir, refrescar con cuidado y reservar.

La salsa: calentar el aceite en una cacerola o en cazuelas de barro pequeñas (debiendo entonces repartir los ingredientes en las cazuelas individuales) y dorar los dientes de ajo picados. Echar posteriormente las $\frac{3}{4}$ partes del perejil picado y mover con una cuchara de espátula a fuego suave. Una vez que el ajo está dorado, añadir una cucharadita de harina, mover constantemente y agregar el vino blanco (dejar reducir totalmente mientras movemos intensamente). A continuación



Atelier de Cocina

añadir el caldo de pescado

caliente poco a poco y sin parar de remover para no formar grumos. Sazonar, esperar que dé un hervor y añadir los lomos de merluza con la piel hacia abajo y las patatas torneadas. Cocer unos minutos a fuego casi mínimo hasta que la salsa reduzca y tome liga, moviendo de cuando en cuando la cazuela con las manos (haciendo movimientos de vaivén).

Presentación:

Colocar en un plato (o directamente en la cazuela de barro si allí hemos realizado la receta) una suprema de merluza, napar con la salsa y acompañar el pescado con tres patatas torneadas. Por último espolvorear perejil picado por el plato para decorar y servir,