



Nuestras mejores
recetas para disfrutar
del pescado en casa.
por
Sergio Fernández

MERLUZA CON GARBANZOS A LA CAZUELA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes	MERLUZA
1/2 bote	GARBANZO COCIDO
2 unidades	PATATA
2 unidades	TOMATE
1 unidad	RAPE CABEZA
1/2 unidad	CEBOLLA
2 puñados	ALMENDRA LAMINADA
1 rebanada	PAN
1/4 unidad	ZANAHORIA
2 dientes	AJO
1 pizca	SAL
unidades	CARNE DE PIMIENTO CHORICERO
2 cucharadas	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA



serunion
educá

RECETA

Hacer un caldo de pescado con la cabeza de rape, la zanahoria y la cebolla.

Asar los tomates con ajo en el horno a 180º C unos 20 minutos.

En una sartén freír el pan cortado en rodajas con un poco de aceite. Por último saltear las almendras.

Una vez asados los tomates y los ajos, colocarlos en un vaso triturador y añadir la carne del pimiento choricero, el pan frito y las almendras salteadas. Añadir un cuarto de taza del caldo para ayudar al triturado y reservar.

Pelar y cortar la patata en rodajas y reservar.

Cortar la cebolla en tiras finas y sofreírla, cuando esté pochada añadir las patatas y saltearlas. Añadir el resto del caldo, los garbanzos previamente lavados y escurridos y dejar cocer hasta que la patata esté casi blanda.

Añadir la mezcla de los tomates asados. Dar un hervor para que ligen los ingredientes y rectificar la sal.

En una fuente de horno o cazuela de barro añadir los ingredientes y poner el pescado previamente sazonado con la piel hacia arriba. Precalear el horno y hornear a 180º C durante 5 minutos aprox.

Decorar con perejil por encima y preparar para servir.