

### 3 RECETAS CON MERLUZA

#### **MERLUZA FRÍA**

(Para 4 raciones)

1 merluza de palangre de unos 2.500 g

200 g de espinacas de hoja ancha

Sal, pimienta blanca, ralladura de limón, pimienta rosa y guindilla picada

1.- Limpie la merluza, debe manipularse con cuidado, es un pescado muy delicado y blando. Retire los dos filetes de merluza de arriba abajo. Aliñarlos por dentro y por fuera con sal, pimienta blanca y pimienta rosa y ralladura de limón. Unir los dos filetes, la piel debe quedar por fuera, encarando la banda ancha con la mas fina, la parte de la cabeza con la cola, para conseguir un corte redondo y uniforme.

2.- Escaldar al vapor 3 segundos las hojas de espinaca y secarlas sobre un paño de cocina.

3.- Con cuidado forrar con las hojas de espinaca el corte redondo de merluza, y con la ayuda del film de cocina, le permitirá enrollarlo haciendo presión para conseguir la forma del corte redondo.

4.- Con una aguja fina pinche el corte redondo, y póngalo a cocer al vapor durante 10 minutos. Retirar de la cocción y poner en la nevera con un peso encima.

**DEGUSTACIÓN:** dispondrá de un magnífico entrante, para servirlo a cortes acompañado de mostaza antigua (la de *Meaux*) y un arroz blanco *Basmati* frío aliñado con ralladura de limón y AOVE

+ + + + +

#### **CEVICHE DE MERLUZA A LA CATALANA**

(para 4 raciones):

300 g de filetes de merluza

##### **La salsa para el cebiche**

20 g de zumo de limón

20 g de zumo de lima

200 g de aceite de oliva v.e.

180 g de zumo de apio (apio fresco licuado)

10 g de sal

3 g de ajo picado

50 g de pimiento del piquillo

##### **El “picadillo mini” vegetal**

20 g de pimiento verde

20 g de pimiento rojo

20 g de pimiento amarillo  
20 g de cebolla morada  
5 g de cebollino  
5 hojas de perejil picadas  
20 g de aceite de oliva  
sal y pimienta blanca

### **Los vegetales**

6 tomates cherry, pelados y cortados en  $\frac{1}{4}$   
8 aceitunas sevillanas en tajitos  
una ramita de perejil rizado

**La merluza** córtela en dados de un tamaño aprox. de 1,5 x 1,5 cm. y reservar en la nevera con un hilo de aceite

**Para la salsa ceviche** (leche de tigre) triturar todos los ingredientes, colar y reservar en la nevera.

**Para el picadillo**, mezcle todos los ingredientes picados pequeños y reservar en la nevera.

### **FINALIZACIÓN Y PRESENTACIÓN**

Elija platos semihondos y reparta en cada uno cinco cucharadas soperas de la salsa. Encima reparta los dados de merluza. Agregar los tomates y las aceitunas. Aliñar el conjunto con el picadillo, añadir unas hojitas de perejil y ya puede presentarlo.

++++

### **MERLUZA RELLENA CON PAN CON TOMATE**

(Para 4 raciones):

1 merluza de palangre de unos 2.500 g  
2 rebanadas de pan de payés gruesas  
2 tomates maduros rallados, sin semillas  
harina pobre en glúten (especial para freír pescado)  
aceite de oliva virgen extra, sal e hilo de atar

**1.-** Limpie la merluza, debe manipularse con cuidado pues es un pescado muy delicado y blando. Retirar la cabeza y la cola, el cuerpo central del pescado, dividirlo en dos trozos grandes, casi de un palmo cada uno. Retire la espina central desde el abdomen, no desde la espalda (comprobará que es una operación muy fácil), dispondrá de 4 cortes grandes y rectangulares, con lomo y ventresca. Deseche la paleta negra que hay en el interior del vientre.

**2.-** Cortar las rebanadas gruesas de pan, haciéndolas a cortes rectangulares sin la corteza, a la longitud de los lomos del pescado. Aliñarlos con tomate rallado, aceite y sal, debe quedar un pan bien empapado.

**3.-** Coloque los cortes de pan aliñados dentro de cada corte de merluza, salar el pescado y atar con hilo. Procure que quede el pan atrapado dentro del corte de merluza.

**4.-** Freír el pescado enharinado, con aceite abundante a 185°. Se debe freír sólo 1 minuto por cada cara. El pescado sólo lo queremos sellar por todo el contorno, para conseguir una corteza tostada. Lo acabaremos de hornear a 190° durante 4 minutos.

**5.-** Partir cada lomo relleno, dispondrá de 4 tacos preciosos con el pan con tomate en el centro. **Servir con una mayonesa clásica y con un toque de limón.**