

Guisado de mar

Subida por antonio el 16/03/2010

Etiquetas: Pescados, Segundos



INGREDIENTES

500 g. de Marisco (Coquinas, chirlas, gambas, etc.)
8 Trozos de pescado (Trucha, pez espada, salmÃ³n, etc.)
300 g. de Corazones de alcachofa congelados
250 g. de ChampiÃ±ones
1 Cebolla
3 Dientes de ajo
2 Cucharadas de Harina
250 ml. de Vino blanco seco
250 ml. de Nata IÃ±quida
30 g. de Mantequilla
Sal y pimienta

PREPARACI3N

Descongelar los corazones de alcachofas. Cortar en 4 . Limpiar y cortar en laminas los champiÃ±ones.

Trocear el ajo y la cebolla.

En un cuenco, calentar la mantequilla y cocer los champiÃ±ones con el ajo y la cebolla.

AÃ±adir los mariscos y remover.

Espolvorear con la harina, mezclar y rociar con el vino blanco.

AÃ±adir el pescado y llevar a ebullicion . Bajar el fuego, sal-pimentar.

AÃ±adir las alcachofas y la nata. Seguir la coccion 10mn removiendo de vez en cuando. La salsa tiene que espesar.

Servir caliente.

Se puede presentar con patatas al vapor.