

Merluza en salsa verde

Subida por antonio el 16/03/2010

Etiquetas: Pescados, Segundos, Tmx



INGREDIENTES

500 g. de Lomos de merluza (congelados o frescos)

1 manojo de hojas de perejil (limpias y secas)

2 Ñ 3 dientes de ajo

100 g. de Aceite de oliva

300 g. de Caldo de pescado

Sal

PREPARACIÓN

1 - Untar el recipiente Varoma con un poco de aceite y colocar encima el pescado, previamente descongelado y sazonado. Reservar.

2 - En vaso limpio y seco, poner las hojas de perejil y programar 5 segundos, velocidad 7. Retirar y reservar.

3 - Sin lavar el vaso, poner el aceite y los ajos, y trocear 3 segundos, velocidad 6. Con la espátula bajar los restos hacia las cuchillas.

4 - Sofreír 4 minutos, 100°, velocidad cuchara.

5 - Añadir el vino y programar 2 minutos, 100° velocidad cuchara.

6 - Agregar el caldo del pescado y programar 12 minutos temperatura varoma, velocidad 1.

7 - Cuando falten 8 minutos, quitar cubilete y colocar encima el recipiente varoma.

8 - Cuando termine el tiempo, retirar bandeja. Agregar, al vaso, el perejil reservado y remover programando 5 segundos velocidad 3. Servir inmediatamente los lomos con la salsa por encima.

OTROS COMENTARIOS

Nota: si se desea la salsa más espesa, antes de añadir el perejil, añadir 1 cucharadita de roux, y programe 2 minutos, 100° velocidad 2.