



Merluza con salsa de vieiras

Sin Gluten

Ingredientes 2-4 personas

500g de Merluza

Pimienta

Zumo de medio limón

Para la salsa

1 Cebolla grande

1 Diente de ajo

Aceite de oliva virgen extra

1 Hoja de laurel

Puñado muy pequeño de perejil

Sal

30 ml de Vino blanco (aprox. 30ml)

Media Cucharadita de Pimentón dulce

Media Cucharada de Pimentón picante (opcional)

Ingredientes 6-10 personas

1 kg y medio de Merluza

Pimienta

Zumo de 1 Limón

Para la salsa

3 Cebollas grandes
3 Dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
2 Hojas de laurel
1 Puñado de perejil
Sal
Medio Vaso de vino blanco
1 Cucharadita de Pimentón dulce
1 Cucharada de Pimentón picante (opcional)

Ingredientes 12-16 personas

3 kg de Merluza
Pimienta
Zumo de 2 Limones

Para la salsa

6 Cebollas grandes
6 Dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
4 Hojas de laurel
2 Puñados de perejil
Sal
1 Vaso de vino blanco
2 Cucharaditas de Pimentón dulce
2 Cucharadas de Pimentón picante (opcional)

Preparación

Para hacer la salsa, picamos las cebollas en trozos pequeños. En una sartén a fuego medio con aceite de oliva virgen extra, las cocinamos con los dientes de ajo cortados en rodajas, el laurel, el perejil picado y sal hasta que esté todo muy pochado. A media cocción, cuando las cebollas se hayan reducido de tamaño, añadimos el vino blanco, esperamos a que se evapore el alcohol, y agregamos el pimentón dulce y, si nos gusta, el picante. Mientras se cocinan las cebollas, troceamos los lomos de merluza, los salpimentamos y los ponemos en una fuente de horno con el zumo de limón. Dejamos reposar para que maceren. Colocamos la cebolla pochada encima de los trozos de merluza y horneamos durante 8-10 minutos a 180 °C hasta que esté cocinada por dentro.

Notas

Aunque os parezca que es mucha cebolla, no lo es porque es la base de la salsa. Es muy importante dedicarle tiempo a que se rehogue despacito. El tiempo de cocción en el horno dependerá del grosor de las piezas de merluza y de cada horno. Podemos dejar la salsa preparada y cocinar el pescado en el horno en el momento de consumir.