

MERLUZA EN SALSA VERDE

RECETA SIN LECHE, SIN HUEVO Y SIN TRIGO

INGREDIENTES:

- 6 Rodajas de merluza, (fresca o congelada)
- 18 Langostinos,(congelados crudos)
- ½ Paquete de almejas blancas del pacifico congeladas,(las venden en Carrefour en los congelados normales)
- aceite de oliva
- 1 Cebolla
- 1 Cucharada sopera y media de perejil picado seco
- 1 Ajo grande o 2 pequeños
- 1 Cucharada sopera colmada de harina de trigo o sin colmar de maíz, (esta espesa más).
- Sal
- Una lata de guisantes pequeña (opcional)
- 1 Vaso de agua, un vaso y medio en caso de harina de maíz.



PREPARACIÓN:

1. Si la merluza no es fresca la descongelamos dejándola unas horas fuera del congelador.
2. Dejamos en un cuenco con agua los langostinos y las almejas mientras preparamos la salsa.
3. Pelar, lavar y cortar la cebolla a gajos finos.
4. Ponemos un poco de aceite de oliva en una sartén y cuando esta caliente sofreímos en ella la cebolla cortada.
5. Cuando la cebolla esta doradita añadimos la cucharada de harina y removemos bien, añadimos 1 vaso de agua y dejamos hervir.
6. en el vaso de la batidora ponemos el ajo (le quitamos el pedúnculo del centro para que no repita), el perejil y tres cucharadas de la salsa con la cebolla y lo batimos todo muy bien.
7. Lavamos y escurrimos las almejas que ya estarán abiertas.
8. Pelamos los langostinos.
9. En otra sartén ponemos las rodajas de rosada, les añadimos sal, ponemos las almejas y los langostinos.
10. Añadimos la salsa que tenemos en el vaso de la batidora y a continuación colamos sobre la sartén la salsa de la cebolla con un colador grande.
11. Añadimos los guisantes.
12. Ponemos esta sartén al fuego y dejamos hervir unos 15 minutos a fuego medio, moviendo de vez en cuando la sartén para que la salsa se ligue bien sin tener que mover la rosada y que no se nos rompan las rodajas.
13. Si vemos que la salsa esta muy espesa podemos añadir un poco mas de agua sin (pasarnos) y si esta muy clara la dejamos un poco mas a fuego fuerte para que evapore el agua.
14. Probamos y rectificamos de sal si es preciso.
15. Apartamos del fuego y servimos caliente.