

ROSADA EN SALSA VERDE

RECETA SIN LECHE, SIN HUEVO Y SIN TRIGO

INGREDIENTES:

- 6 Rodajas de rosada, (la venden en Carrefour en los congelados al lado de la pescadería)
- 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
- Pimienta negra molida (muy poca)
- Una lata de guisantes pequeña (opcional)
- 1 Vaso de agua, un vaso y medio en caso de harina de maíz.



PREPARACIÓN:

1. Descongelamos la rosada 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. Ponemos un poquito de pimienta muy poca ya que siempre podemos rectificar al final.
14. 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.
15. Probamos y rectificamos de sal si es preciso.
16. Apartamos del fuego y servimos caliente.