

Prepara merluza en salsa verde para el almuerzo

Si quieres que tu familia y/o amigos tengan un almuerzo inolvidable, la merluza en salsa verde puede ser el plato estrella. ¡Y lo tienes listo en solo 20 minutos! Aunque no es la única receta de pescado que puedes hacer, también tienes varias para cocinar pescado al horno.

Tiempo: 20 minutos.

Ingredientes para 4 personas

- 4 lomos de merluza
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- $\frac{1}{2}$ dl de aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Preparación

- **PASO 1.** Lo primero que hay que hacer es lavar el perejil y picarlo bien fino. A continuación, se deben pelar los dientes de ajo y partirlos por la mitad. Mientras, calienta el aceite en una sartén, añade los ajos y sofríelos durante 3 o 4 minutos. ¡Cuidado! No dejes que se doren.
- **PASO 2.** Limpia la merluza, quita las espinas, lávala de nuevo y salpimiéntala.
- **PASO 3.** Añade la merluza al sartén, con la piel hacia arriba, y espolvorea con la mitad del perejil. Pon sal y déjala cocer durante 4 minutos, moviendo la cazuela en forma de círculo, hasta que emulsione la salsa.
- **PASO 4.** Dale la vuelta a los lomos de merluza y riégalos con 4 cucharadas de agua. Espolvoréalos con el resto del perejil y déjalos al fuego 3 minutos más, sin dejar de mover.
- **PASO 5.** ¡Ya están listos! Retira la olla del fuego, reparte los lomos de merluza en 4 platos llanos, riégalos con la salsa y sírvelos enseguida, para que estén bien calientes. Para lograr un plato más completo, puedes agregar trocitos de huevo y puntas de espárrago cocidos.

Receta de La Señora de la Cocina