Receta de Merluza con Salsa de Zanahorias

12 Mayo 2020

Hola a tod@s, para hoy quiero dejaros esta estupenda receta que nos ha enviado nuestra amiga y seguidora **Cristina López**, nos recomienda que la preparemos en casa porque es una exquisita forma de tomar pescado y además muy sana y nutritiva, seguro que os va a gustar a tod@s.

Ingredientes

- Filetes de merluza congelados (una bolsa de 1Kg)
- Gambas congeladas (una bolsa)
- Zanahorias (cinco o seis)
- Tomates maduros (dos medianos)
- Cebolla (dos medianas)
- Pastilla de avecrem (una)
- Aceite de oliva
- Sal
- Ajos (dos o tres dientes)
- Vino blanco (un vasito)

Modo de Preparación

1. Descongelar los filetes la noche de antes
2. Poner una cacerola al fuego con un poco de aceite de oliva
3. Partir las cebolla en trocitos y echar al aceite, dejar que se vaya pochando
4. Añadir las zanahorias troceaditas y los ajos en láminas y remover un poco
5. Pelar los tomates y trocearlos, añadirlos al sofrito
6. Echar las gambas descongeladas, lavadas y escurridas, dejar que se refrían bien
7. Echar la pastilla de caldo y el vino blanco y uno o dos vasos de agua, dejar un ratito hirviendo
8. Poner un poquito de sal a los filetes de merluza por ambos lados
9. Introducir los filetes en la salsa preparada y remover la cacerola en círculos para que se mezcle bien todo
10. Dejar hervir a fuego medio durante unos 15/20 minutos tapado hasta que se consuma un poco la salsa y la merluza esté hecha
11. Servir caliente y acompañado de las verduras y....buen provecho!!!