Merluza guisada

Ingredientes



- 1 Merluza mediana
- Una cebolla
- ½ Pimiento rojo
- 2 Tomates
- Un diente de ajo picado
- Perejil
- ½ vaso de vino
- Una pizca de sal
- Aceite de oliva

Sobre esta receta

La merluza es una especie de crucial importancia económica, pescándose grandes cantidades anualmente. En unos minutos tienes cómo hacer una deliciosa merluza guisada que hará que te chupes los dedos..

Preparación

1. Salteamos en una sartén la cebolla y el pimiento picados dejando que se haga la cebolla.
2. Añadimos el tomate troceado, el ajo, perejil, vino blanco y la sal.
3. Cuando la cebolla esté blanda distribuimos por encima la merluza y dejamos que se cocine a fuego medio unos 5 minutos.
4. Le damos la vuelta con cuidado y dejamos que se acabe de hacer a fuego más bien bajo. Podemos añadirle un chorrito de tomate frito.

Para acompañar...

- Acompañar con la guarnición que deseemos: arroz en blanco, tallarines, fideos, puré de patata... mojada en la salsa que nos sobra de cocinar la merluza.

Recuerda que...

- La merluza se hace muy rápido, por lo que una vez que la cebolla y el pimiento estén blandos con 8 ó 10 minutos es suficiente
- Cuando se trocee la merluza para esta receta, las rodajas deben tener un espesor de dos dedos.