



Merluza con salsa de guisantes y menta

Sin Gluten

Ingredientes 2-4 personas

4 Trozos de merluza o lubina
200 g de Guisantes (si son frescos mejor)
Media Cebolla
Hojas de menta al gusto
250 ml de Caldo de verduras o pescado
Ralladura de 1 mandarina naranja o limón
Sal y pimienta
Aceite de oliva virgen extra

Ingredientes 6-10 personas

10 Trozos de merluza o lubina
500 g de Guisantes (si son frescos mejor)
1 ¼ Cebollas
Hojas de menta al gusto
625 ml de Caldo de verduras o pescado
Ralladura de 2 mandarinas y media, naranjas o limones
Sal y pimienta
Aceite de oliva virgen extra

Ingredientes 12-16 personas

16 Trozos de merluza o lubina
800 g de Guisantes (si son frescos mejor)
2 Cebollas
Hojas de menta al gusto
1000 ml de Caldo de verduras o pescado
Ralladura de 4 mandarinas naranjas o limones
Sal y pimienta
Aceite de oliva virgen extra

Preparación

En una cazuela con aceite de oliva virgen extra y sal pochamos la cebolla hasta que esté muy doradita. Escaldamos los guisantes en agua con sal unos minutos hasta que estén tiernos. Cortamos la cocción en agua con hielo. Reservamos unos pocos de guisantes para decorar al final. En un vaso batidor trituramos la cebolla pochada con los guisantes, unas hojas de menta, el caldo, sal y pimienta. Probamos y rectificamos añadiendo más caldo si fuera necesario para lograr la textura que queramos En una sartén bien caliente con aceite de oliva virgen extra sellamos el pescado salpimentado. Empezamos por la parte de la piel. Bajamos un pelín el fuego, pero no lo tocamos hasta pasado al menos 1 minuto o hasta que metamos la espátula y veamos que podemos darle la vuelta sin problema. Cocinamos por el otro lado un par de minutos. El tiempo va a depender del grosor de la pieza. Servimos el pescado con la salsa, decoramos con unos guisantes, hojas de menta y una pizca de ralladura de mandarina.