

Mero a la marinera



Nombre de la receta

Mero a la marinera

Tiempo

45 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

5

Alérgenos



Gluten



Pescado



Moluscos



Sulfito

Descripción

Filete de mero con salsa marinera

Ingredientes

- 1 Kilo de filetes de mero
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 gramos de guisantes
- 2 puñados de almejas
- 10 gambas o langostinos
- al gusto de sal
- al gusto de pimienta
- 4 cucharadas soperas de tomate frito
- al gusto de perejil picado
- 100 gramos de harina de trigo
- 1/2 vasos de vino blanco
- 200 mililitro de aceite de oliva
- 15 gambas o langostinos crudos

Pasos

1 En primer lugar, partimos en trozos medianos nuestros filetes de mero. Salamos un poquito y los enharinamos. Ponemos una sartén con aceite al fuego y los freímos por ambos lados ligeramente.



2 Sacamos en un papel absorbente y reservamos. Por otro lado, pelaremos las gambas o langostinos. Reservando las cáscaras y las cabezas. Ponemos la sartén donde vayamos a cocinar el mero con 3 cucharadas de aceite y tostamos las cabezas de las gambas apretándoles con un tenedor para que suelten el jugo.



3 Cuando han soltado el jugo, sacamos las cabezas y las cáscaras y las reservamos en un bol. En el aceite que ha quedado sofreímos el ajo y la cebolla picadito. Una vez que estén pochados, añadimos el tomate frito y pimienta al gusto.



4 Removemos y añadimos el vino. Esperamos a que evapore el alcohol. Añadimos un poquito de agua al bol donde tenemos las cabezas de las gambas. Colamos y añadimos al sofrito para que tenga más sabor. Cuando comience a hervir, añadimos los guisantes, en este caso congelado.



5 Cuando vuelve a dar hervor, añadimos los trozos de mero que habíamos reservado. Si no se cubre, añadimos un poquito más de agua.



6 Dejamos a fuego medio que se vayan cocinando durante unos 10 minutos. Por último añadimos las gambas o langostinos pelados y las almejas. Probamos la salsa y rectificamos de sal si es necesario. Una vez que estén las almejas abiertas, ya tendremos listas nuestra receta porque las gambas o langostinos se cuecen rápido. A disfrutar.



Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares