

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