

Pescada en salsa de ajo



Nombre de la receta

Pescada en salsa de ajo

Tiempo

1/2 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

Gluten Pescado Moluscos Sulfito

Descripción

Filetes de pescada en salsa de ajo con mejillones

Ingredientes

- 4 filetes de pescada de ración
- 80 gramos de mejillones limpios
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de perejil picado

- 1 cucharada sopera de harina
- 1/2 vasos de vino blanco
- al gusto de sal
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva

Pasos

1 Esta es una forma de cocinar la pescada muy sencilla y con pocos ingredientes. En primer lugar ponemos una cazuela de base ancha con el aceite y sofreímos los ajos pelados y picados.



2 En cuanto estén dorados echamos la cucharada sopera de harina y la reguizamos con cuidado que no se nos queme.



3 A continuación añadimos el vino y la cucharada de perejil picado. Dejamos evaporar durante unos momentos el alcohol.



4 Ahora añadimos un vaso de agua y dejamos cocer a fuego suave para que se vaya haciendo la salsa. Si en lugar de agua tenemos caldo de pescado, podemos ponerlo.



5 Cuando veamos que la salsa comienza a ligar, añadimos los filetes de pescada y salamos al gusto. Dejamos cocinar 3 minutos por cada lado. Si la salsa cubre los filetes de pescada, no es necesario darles la vuelta y así evitamos el riesgo de que se nos rompan. Simplemente movemos la cazuela con vaivenes envolventes.



6 Cuando está casi apunto añadimos los mejillones. En esta ocasión son mejillones congelados ya cocidos. Ya tenemos preparada nuestra rica y fácil pescada.



Observaciones o consejos

He utilizado filetes de pescada congelados sin espinas pero estos venían con piel. La forma de quitarle la piel fácilmente es cuando aún están congelados, los ponemos debajo del grifo y tiramos con un cuchillo de una punta de la piel, saliendo esta fácilmente. Resultan útiles y muy económicos.

Autor

Matilde Linares