

Merluza a la gallega: receta sencilla, sabrosa, nutritiva y económica

06/08/2024



Dentro del universo culinario, existen múltiples platillos que se pueden preparar, con diversos sabores y mezclas de ingredientes, ya sean clásicos o renovaciones de comidas típicas que son tendencia en redes sociales. Así, si ya no sabes cómo innovar en la cocina para sorprender a tus seres queridos adaptándote a los precios de hoy en día, te traemos una receta de filet de merluza a la gallega, un tradicional de la gastronomía española que te salvará cualquier almuerzo con su sabrosa y nutritiva textura.

El filet tiene un valor aproximado de \$7250 el kilo, por lo que se puede comprar varias tiras y hacer diversos platillos, además al ser un corte muy versátil que se adapta tanto a milanesas, como parrilladas e incluso ensaladas, te permite reciclarlo para otras ocasiones. En esta oportunidad, lo agregamos a un estofado, por lo que la mezcla con la salsa

característica de la preparación le darán sazón y un gusto único a su cocción, ¿te animás a hacerlo vos también?

Rico y barato: receta de filet de merluza a la española



Ingredientes

- 1 merluza
- 3 papas
- 1 cebolla grande
- 2 hojas de laurel
- 3 dientes de ajos
- 1 cucharada postre de pimentón dulce
- 1 chorro de aceite de oliva

Preparación

-Primero que nada van a pelar las papas, lavarlas bien y córtalas en rodajas de 1 cm de grosor. Luego pelarán y cortarán por la mitad o en cubos la cebolla.

-Posteriormente, calentar una olla a fuego medio con un chorrito de aceite y cuando esté caliente, introducir las papas y la cebolla junto con las hojas de laurel. Cubrir con agua y añadir una pizca de sal. Dejar cocinar unos 15 minutos, aunque el tiempo lo determinarán las papas. Si ven que el agua se va evaporando, pueden agregar un poco más.

-La merluza deberán limpiarla bien antes de utilizarla, pueden pedirle al pescadero que lo haga previamente antes de llevárselo o hacerlo ustedes mismos en sus casas, quitándole todo lo excedente: para ello van a cortar el pescado en rodajas y retirar las espinas. Puedes hacer medallones o lomos de merluza a la gallega, la receta es la misma. Agregar sal y pimienta al gusto.

-Cuando estén casi tiernas las papas, incorporar la merluza por encima. Si hace falta más agua van a agregarle, hasta que el caldo cubra la mitad del pescado. Agarrar la olla por los mangos cuidando de no quemarse y moverlo con un vaivén para que la salsa se integre con el resto de los ingredientes. Dejar cocinar la merluza hasta que quede dorada y reservar. Si quieren pueden agregarles porotos, esto hará que la degustación quede más abundante y cremosa.

-Para el aderezo o ajada que coronará el platillo deberán hacer lo siguiente: En una sartén con un buen chorro de aceite al fuego, van a freír los ajos pelados y cortados en láminas hasta que suelte todo su sabor, sin que se quemen. Cuando empiezan a tomar color, añadirán la cucharada de pimentón y afuera del fuego van a mezclar bien hasta que se incorporen bien los ingredientes.

-Volvé a poner la sartén a la brasa, añadiendo un poco del caldo que se hizo con las papas y el pescado. Remové para que quede disuelto el pimentón y cocina durante unos minutos. Suma la ajada a la cazuela del pescado y mezcla todo para que se ligue bien y quede una buena salsa de estofado. Si ven que antes de agregar el aderezo hay mucho líquido en la

preparación del filet, sáquenle un poco para que no les quede aguado. A esto también le pueden agregar camarones y almejas, previamente cocidas al vapor, aunque es opcional. Cuando ya esté todo cocido está listo para servir y disfrutar.

Fuente: Crónica