Cogote de merluza asado con verduras



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Cogote de merluza

Sal: A gusto
Cogote de merluza: 1 Unidad
Aceite De Oliva: 100 cc
Ajo: 1 Diente
Pimienta de Cayena: A gusto
Vinagre: 50 cc

Verduras

Cebolla: 1 Unidad
Hongos frescos: 100 g
Sal y Pimienta: A gusto
Puerros jóvenes: 200 g
Chauchas: 200 grs.
Zanahoria: 200 g
Habas: 200 g
Ajo: 1 Diente
Aceite De Oliva: 50 cc

Preparación de la Receta

Cogote de merluza

- Retire la piel de la pieza de pescado y acomode en una placa para horno.
- Condimente con sal y rocíe con aceite de oliva.
- Cocine en el horno caliente durante 15 minutos.
- Pique finamente el *ajo* y el *perejil*.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore el *ajo* con la pimienta de *cayena*.
- Retire el cartílago de la cabeza del pescado y la espina.
- Espolvoree con el *perejil* picado, bañe con el aceite con *ajo* y el *vinagre* tibio.
- Retire todo el líquido y reserve para la cocción final de las verduras.

Verduras

- Corte las zanahorias en trozos y tornee.
- Corte las chauchas y los puerros en trozos regulares.
- Corte la *cebolla* en gajos y luego separe las capas.
- En una *cacerola* con abundante agua salada en ebullición blanquee las zanahorias, chauchas, puerros y cebollas hasta que estén tiernas.
- Pele las *habas* y reserve
- Corte los tomates en gajos, retire las semillas y finalmente corte en cubos pequeños.
- Pique el *ajo*.
- Retire el pie de los *hongos* y corte en cubos pequeños.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore el *ajo*.
- Incorpore los *hongos*, salpimiente y saltee unos minutos.
- En una sartén disponga el aderezo del pescado saltee las verduras blanqueadas, las *habas*, los *hongos* salteados y los tomates.
- Lleve al fuego y deje reducir el líquido.

Presentación

- Sirva en cogote de merluza en una fuente y cubra con las verduras.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/cogote-de-merluza-asado-con-verduras