

# 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 torneé.
- 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*, salpimiento 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>