

Merluza al vino blanco con cintas de verduras

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Vino Blanco: 100 cc

Filet de merluza: 2 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Arroz Verde

Perejil picado: 30 g

Caldo De Pollo: 600 cc

Laurel: 1 Hoja

Romero: 1 Rama

Echalottes: 2 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Arroz integral: 120 g

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Tomillo: 1 Rama

Guarnición

Hojas de choclo: 1 Unidades

Champignones: 3 Unidades

Zanahoria: 1 Unidad

Zucchini: 1 Unidad

Nabo: 1/2 Unidad

Vinagreta

Salsa de soja: 30 cc

Jugo de mandarina: 200 cc

Sal y Pimienta: A gusto

Jugo de Limón: 30 cc

Preparación de la Receta

- Corte la merluza en porciones.

Guarnición

- Pele el *nabo* y con una mandolina corte en láminas finas, luego en tiras.
- Corte el zucchini con una mandolina en láminas finas, luego en tiras.
- Pele la *zanahoria* y corte con una mandolina en láminas finas, luego en tiras.
- Pele las ramas de *apio*
- Corte los *hongos* en juliana.

Armado

- Corte la hoja de *choclo* en tiras finas.
- En el centro de cada papel *manteca* coloque los vegetales en tiras, el *champignon*, el pescado, sal, pimienta y vino blanco
- Cierre armando una bolsita con una tira de hoja de *choclo*.
- Coloque el papillote en una placa y lleve al horno a cocinar hasta que el papel esté dorado.

Arroz verde

- Pele y pique los echalotes.
- En una olla rociada con aceite de oliva dore el *arroz* integral, agregue el echalote picado, sal, el caldo de *pollo*, pimienta, el *tomillo*, el *laurel* y el *romero*.
- Deje cocinar hasta el primer hervor, tape la olla y lleve al horno precalentado a 180° para terminar la cocción, aproximadamente 20 a 22 minutos.
- Retire del horno e incorpore el puré de *perejil*.

Vinagreta

- En un bowl mezcle, el *jugo* de *mandarina* reducido, la salsa de soja, el *jugo* de *limón* y reserve.

Presentación

- En un plato coloque el pescado, corte el extremo del papillote y acompañe con el *arroz* y la vinagreta servidos en recipientes individuales.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/merluza-al-vino-blanco-con-cintas-de-verduras>