

# Merluza con alcachofa

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

## Caldo de alcauciles

Jugo de Limón: 2 cdas.Sal: A gustoAceite De Oliva: 4 cdas.Jengibre: 2 cm

Mejorana: 10 gZanahoria: 1 UnidadCebolla Morada: 1 UnidadesTomillo: 1 Rama

### **Pescado**

Aceite De Oliva: 2 cdas. Sal y Pimienta: A gusto

Merluza: 4 Filetes

### Salteado de alcauciles

Alcauciles: 6 Unidades

Pimientos colorados: 2 Unidades Aceite De Oliva: 2 cdas.

Harina: 1 cda. Aceitunas negras descarozadas: 100 g

Sal y Pimienta: A gusto Jugo de Limón: 1 cda.

## Preparación de la Receta

### Salteado de alcauciles

• Retire las hojas externas de los alcauciles hasta llegar al corazón y retire la pelusa interna.

• Reserve 1/4 parte de las hojas para la elaboración del caldo.

- En una cacerola con abundante agua salada, harina y jugo de limón en ebullición blanquee los corazones de alcauciles hasta que estén tiernos.
- Corte la cocción en agua helada, escurra bien y corte en tercios.
- Reserve el agua de cocción de los alcauciles para la elaboración del caldo.
- Queme la piel de los pimientos sobre el fuego directo, luego pase por agua corriente y retire la piel, corte al medio y extraiga las semillas.
- Finalmente corte los pimientos en tiras de 1/2 cm de ancho.
- Corte las aceitunas en cuartos.
- En un sartén caliente con aceite de oliva saltee los corazones de alcaucil con los pimientos asados y las aceitunas.
- Condimente con sal, pimienta y reserve.

### Caldo

- Pique la cebolla en juliana.
- En una cacerola caliente con aceite de oliva dore la cebolla.
- Agregue el tomillo, el agua de cocción de los alcauciles y las hojas de alcaucil reservadas.
- Baje el fuego y deje reducir hasta obtener la mitad de su volumen inicial
- Corte la zanahoria y el jengibre en cubos pequeños
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee la zanahoria con el jengibre durante unos segundos.
- Vierta la preparación anterior a través de un tamiz y retire del fuego.
- Incorpore la mejorana y el jugo de limón.

### **Pescado**

- Condimente los filetes de pescado con sal y pimienta.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore los filetes de pescado por ambas caras.

### Presentación

• En un plato hondo sirva un poco del caldo de alcaucil, en el centro coloque el filete y corone con el salteado de *alcauciles* y pimientos.

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/merluza-con-alcachofa