

# Merluza con salsa de guisantes y manchas negras

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Lomo de merluza:** 1 Unidad  
**Aceite de oliva en aerosol:** Cantidad necesaria

### Compota de tomate e hinojo

**Jugo de Limón:** 1 cdita.  
**Tomate concasse:** 1 Unidad  
**Sal y Pimienta:** A gusto  
**Aceite de oliva en aerosol:** Cantidad necesaria

### Salsa de guisantes

**Caldo De Pollo:** 100 cc  
**Pimienta roja molida:** Cantidad necesaria  
**Sal y Pimienta:** A gusto  
**Vinagre de Arroz:** 10 cc

### Salsa Negra

**Vino Blanco:** 30 cc  
**Aceite de ajo:** 20 cc

### Varios

**Lemon Grass seco:** Cantidad necesaria

## Preparación de la Receta

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Hinojo:** 1/2 Unidad  
**Azucar morena:** 10 grs.

**Echalotte picado:** 2 cdas.  
**Arvejas blanqueadas:** 1 Taza

**Tinta de calamar:** 1 cda.

- Corte la merluza en porciones y haga un corte en cruz en la piel.
- Condimente con sal y pimienta de ambos lados.
- En una sartén rociada con aceite de oliva, selle el pescado.
- Lleve al horno precalentado a 180 ° hasta terminar la cocción.

## Compota de tomate e hinojo

- En un procesador coloque el *hinojo* con el *jugo de limón*
- Procese y reserve.
- En una sartén rociada con aceite de oliva, saltee el *tomate concassé* junto con el *hinojo* procesado, sal, pimienta y azúcar morena.
- Deje cocinar a fuego bajo.

## Salsa de guisantes

- En un mortero muele la pimienta roja.
- En una sartén rociada con aceite de oliva, rehogue el *echalote* picado, agregue las *arvejas*, el caldo de *pollo*, sal, pimienta, pimienta roja y *vinagre* de *arroz*.
- Deje cocinar por unos minutos y coloque en un procesador, procese hasta lograr una consistencia cremosa, agregue caldo de *pollo* si fuera necesario.

## Salsa negra

- Disuelva la tinta de *calamar* con el vino blanco.
- Coloque en una olla a calentar.
- Deje reducir y termine con aceite de *ajo*.
- Mezcle hasta emulsionar.

## Presentación

- En el plato, coloque una quenefa de compota de *tomate* e *hinojo*, encima coloque el pescado, rocíe con la salsa de *arvejas* y la salsa negra.
- Decore con *lemon grass* seco.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/merluza-con-salsa-de-guisantes-y-manchas-negras>