# Merluza envuelta en calabacín



Tiempo de preparación: 30 Min

## Ingredientes

### Guarnición

**Pak choy**: 3 Plantas
**Manteca**: 2 cdas.
**Ajo**: 2 Dientes
**Sal y Pimienta**: A gusto

### Merluza

**Tomillo**: A gusto
**Ajo**: 2 Dientes
**Merluza**: 6 Filetes
**Pan Rallado**: 2 Tazas
**Aceite De Oliva**: Cantidad necesaria
**Sal y Pimienta**: A gusto
**Zucchini**: 8 Unidades

### Salsa

**Sal**: A gusto
**Ajo**: 2 Dientes
**Crema de leche**: 2 Tazas
**Pimiento colorado**: 1 Unidad
**Manteca**: 2 cdas.
**Tau si (porotos negros fermentados)**: 1 cda.

### Varios

**Hojuelas de bonito**: 50 g

## Preparación de la Receta

## Merluza

- Corte los *zucchini* en láminas finas con la ayuda de una mandolina.
- Pique finamente el *ajo*.
- En una fuente disponga las láminas de *zucchini*, sal, pimienta, el *ajo* picado, *tomillo*, aceite de oliva y deje *marinar* durante 10 minutos.
- Pase mitad de las láminas de *zucchini* por pan rallado.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore las láminas de *zucchini* por ambas caras.
- Intercale 4 grupos de 6 láminas de *zucchini* (empanadas y simples) formando rectángulos y reserve.
- Condimente los filetes de merluza con sal y pimienta.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore los filetes de merluza por ambas caras.
- Cubra cada filete de merluza con las láminas de *zucchini* y acomódelos en una fuente.
- Termine la cocción en horno caliente durante 5 minutos o hasta que se vean dorados.

## Salsa

- Queme el *pimiento* sobre el fuego directo hasta que se vea de *color* negro y luego raspe su piel.
- Corte al medio, extraiga las semillas y finalmente corte en bastones.
- Pique finamente el *ajo* y el tau si.
- En una *cacerola* derrita la *manteca* y dore el *ajo* con el tau si durante unos minutos sobre fuego alto.
- Agregue el *pimiento* asado y deje cocinar unos minutos más.
- Añada la *crema* de leche y continúe la cocción hasta que espese.
- Licue la salsa, rectifique la sazón y reserve al calor.

## Guarnición

- Pique groseramente el pak choy.
- Pique finamente el *ajo*.
- En una sartén caliente con *manteca* saltee el pak choy con el *ajo*, sal y pimienta.

## Presentación

- Forme un espejo en la base de un plato, en el centro sirva una cucharada de pak choy y encima el pescado.
- Espolvoree con hojuelas de *bonito*.

Consulta la receta original en
**https://elgourmet.com/recetas/merluza-envuelta-en-calabacin**