

# Merluza negra con papas y lentejas

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Merluza negra:** 400 g

### Lentejas

**Cebolla:** 1/2 Unidad

**Agua:** 1 Taza

**Ciboulette picado:** 1 cda.

**Lentejas:** 1 Taza

**Apio:** 1 Rama

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Manteca:** 1 cda.

**Echalottes:** 3 Unidades

**Zanahoria:** 1 Unidad

### Papas

**Aceite De Oliva:** A gusto

**Ciboulette picado:** 1 cda.

**Alcaparras:** 1 cda.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Papas cocidas:** 3 Unidades

## Preparación de la Receta

### Papas

- Corte las papas en cubos y condimente con sal, pimienta y aceite de oliva

### Lentejas

- Corte la *zanahoria* al bies y en trozos.
- Pele la *cebolla* y corte la mitad en tres partes.
- Corte la rama de *apio* en trozos.

- Pele y pique el *echalotte*
- En una sartén con aceite de oliva saltee la *cebolla* junto con el *apio* y la *zanahoria* un par de minutos, agregue luego las lentejas y el agua, deje cocinar
- Una vez tiernas retire, escurra y reserve solo las lentejas.

## Vinagreta

- Coloque en un bowl el aceto balsámico junto con el aceite de oliva, la sal y la pimienta, mezcle hasta emulsionar.

## Armado

- En una sartén caliente con *manteca* y una cucharada de aceite de oliva saltee los *echalottes*, una vez dorados retire.
- En la misma sartén agregue otra cucharada de aceite y una vez caliente dore bien las papas.
- Sale los lomititos de pescado del lado de la piel.
- En una sartén con una cucharada de aceite de oliva caliente selle el pescado primero del lado de la piel y luego unos segundos del lado de la carne, retire y termina la cocción en horno máximo durante 7 minutos aproximadamente
- Retire y condimente con pimienta.
- Coloque las *alcaparras* en un bowl junto con las papas, los *echalottes* dorados y el *ciboulette* picado, mezcle y condimente con sal y pimienta.
- Coloque las lentejas en un bowl y agregue el *ciboulette* picado y la vinagreta, mezcle.

## Presentación

- Sirva en la base de un plato una porción de lentejas, encima un lomito de pescado y por ultimo las papas.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/merluza-negra-con-papas-y-lentejas>