



MERLUZA CON SUAVE ESCABECHE Y ENSALADA

INGREDIENTES

(Para 4 personas)
2 lomos de merluza de 200gr
25 ml de aceite de oliva
1 diente de ajo
1 hoja de laurel
Media cebolleta
5 gr de pimentón picante de La Vera
10 ml de vinagre de sidra
10 ml de vino blanco
100 ml de agua
100 gr de mezclum de lechuga
Una manzana Granny Smith

ELABORACIÓN

Ponemos el ajo al fuego junto con el aceite y la cebolla cortada en juliana. Dejamos que se dore ligeramente y agregamos el vino blanco junto con el vinagre, el agua y el pimentón.

Metemos los lomos troceados en rodajas en este escabeche, durante 10 minutos, a 80 grados.

Colocamos la merluza, sobre el mezclum de lechugas aliñadas, en el plato con el escabeche. Ponemos una manzana cortada en juliana por encima.



PRECIO
MEDIO



TIEMPO
30'



DIFICULTAD
6/10



SALUDABLE
9/10