

Merluza en salsa con guisantes



Idea de receta rápida y fácil para cenar pescado y verdura toda la familia... ¡Rico y sano!

El [pescado blanco](#) (merluza, pescadilla, rape, bacalao, rosada, lenguado...) nos aporta [proteínas](#) animales, minerales (calcio, fósforo), vitaminas (D). También [grasas saludables](#), aunque en cantidades menores que el [pescado azul](#). Los guisantes nos proporcionan proteínas vegetales y abundantes [minerales y vitaminas](#) (A, B, C, K).

Si añadimos un poco de arroz o una patata cocida, para aportar los hidratos de carbono lentos, tendremos un plato completo.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 4 lomos de merluza.
- 150 g. de guisantes congelados.
- Una cebolla pequeña.
- 2 dientes de ajo.
- Media cucharada de harina.
- Aceite de oliva virgen extra, sal, perejil.

¿Cómo lo preparo?

Limpiar los lomos de merluza de algún resto de espinas y lavar bien. Poner un poco de sal y pimienta negra molida.

Picar la cebolla y el ajo en trozos muy finos.

En una cazuela, con 4 cucharadas de aceite de oliva virgen, se ponen a pochar, la cebolla y el ajo, a fuego lento con unos granos de sal. Cuando estén blanditos se sube un poco el fuego para dorarlos. Se añade la harina y se dan unas vueltas rápidas, incorporando enseguida un vaso de agua y moviendo bien para que se disuelva la harina. Se baja el fuego y se añaden los guisantes congelados, unas hojas de perejil picado y un poco de sal. Se tapa y se deja cocer unos 15-20 minutos, hasta que los guisantes estén blandos. Se incorporan a la cazuela los lomos de merluza, con la piel hacia abajo y se va moviendo para que la salsa cubra un poco el pescado y se cocine. Se deja tapado unos 5-10 minutos y se aparta del fuego. El pescado no ha de cocinarse mucho para que no quede seco. El tiempo dependerá del grosor.

*** Niños a partir de 8-9 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
