



Cazuela de merluza en salsa de albahaca y tomate

☐ Ingredientes:

- 1 cda de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- Albahaca y perejil fresco picado
- Sal y pimienta a gusto
- 4-6 tomates, cortados en cubitos
- 1 lata de porotos blancos
- 4-5 filetes de merluza
- 1/2 taza de caldo de pollo o vegetales
- 4 cdas de manteca o margarina.
- Queso parmesano para cubrir

☐☐☐ Preparación:

- ✓☐ En un recipiente combinar el aceite de oliva, el ajo, las hierbas, la sal, la pimienta, los tomates y los porotos blancos. Mezclar y dejar reposar para marinar mientras se cocina el pescado.
- ✓☐ Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Sellar el pescado por ambos lados durante aproximadamente 4 minutos hasta que estén dorados. Retirar de

la sartén y reservar.

✓☐Agregar la mezcla de porotos blancos y tomates a la sartén y sumarle la manteca o margarina.

✓☐Dejar que hierva a fuego lento, la salsa debería comenzar a espesarse.

✓☐Agregar el caldo de pollo según sea necesario para diluirlo. Condimentar con sal y pimienta.

✓☐Cuando la salsa esté aterciopelada y lo suficientemente suelta como para cubrir uniformemente la parte posterior de una cuchara, agregue el pescado de nuevo.

✓☐Coloque la salsa sobre la parte superior del pescado y sirva.