

Merluza rellena con gambas

sobre coulis de calabaza y “greens”

Este es un plato que puede lucirnos mucho en la mesa, que dejará a nuestros invitados boquiabiertos, fácil, resultón y nos aporta poca cantidad de calorías, por lo que nos lo podemos comer sin remordimientos.

INGREDIENTES:

- 4 Filetes de merluza de 150g cada uno
- 20 gambitas peladas o 4 langostinos cocidos.
- 100g Queso de untar light (tipo Philadelphia)
- 2 Cucharadas de cebollino o de perejil fresco picado
- 4 Cucharadas de Cebollas pochadas
- 200ml Fumet (caldo de pescado)
- c/s Sal y pimienta molida
- Greens (opcional): germinado de alfalfa, brécol, remolacha,...

4

Raciones



Coulis de Calabaza:

Coulis de calabaza: 400g calabaza de asar pelada y sin pepitas, 1 puerro, 1 zanahoria, sal y pimienta al gusto (opcional). Hervir y triturar.

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Realizar el coulis de calabaza, pelar y trocear los ingredientes, rehogar con un par de cucharadas de aceite de oliva, agregar un vaso agua (o fumet), hervir 15 minutos, triturar y pasar por el chino. reservar
3. Cortar los filetes por la mitad.
4. Untar la mitad del pescado con el queso por la parte de la espina, espolvorear con el cebollino picado, una cucharada de cebolla pochada (5 minutos al m.o. con 2 cucharadas de aceite) y las gambitas peladas (o los langostinos cocidos troceados).
5. Colocar encima la otra parte del filete.
6. Disponer la merluza rellena en la bandeja para el horno, con el fumet en la base de la bandeja.
7. Hornear 5- 10 minutos a 200°C, bañando el pescado con el caldo de la bandeja para que no se reseque.
8. Montar el plato, colocar el coulis en la base del plato, encima la merluza y decorar con unos germinados “greens” al gusto.