

Merluza en Salsa de Puerros

Yo siempre digo que las recetas de pescado si están buenas y son fáciles, son dos veces buenas. Esto le pasa a esta súper sencilla y deliciosa receta. Fácil de llevar al trabajo o a la universidad si sueles comer de tupper, ya que no siempre es fácil encontrar platos de pescado ligeros que estén buenos recalentados unas horas o días después.

INGREDIENTES:

- 150g merluza (sin piel ni espinas)
- 1 Puerro
- 1 Cucharada de aceite
- ½ vaso Leche semidesnatada

1

Ración



NOTA:

esta receta también la puedes hacer en el microondas, sino quieres ensuciar, incluso en el mismo tupper para luego llevártelo, si dejas la salsa sin triturar, que esté bien reducida para no tener accidentes desagradables. O si haces "salsa" de más también se puede tomar como una crema ligera de puerros.

ELABORACIÓN:

1. Partir el puerro por la mitad y lavarlo bien bajo el chorro de agua fría. Cortar en rodajitas finas.
2. En una cazuela poner el puerro con el aceite y un par de cucharadas de agua, cocinar a fuego lento tapado hasta que esté tierno, añadir la leche y hervir hasta que se haya evaporado casi toda la leche (quedará como a grumitos).
3. Agregar el filete de pescado y cocinar destapado 2-3 minutos hasta que esté hecho. Puedes triturar la salsa si lo deseas.