

Merluza con Salsa de Zanahoria

Esta receta queda muy bien con cualquier pescado blanco, como el rape, bacalao, ... Es muy sencilla de hacer e ideal para hacer con antelación o para llevar en tupper.

INGREDIENTES:

- 2 Lomos de Merluza de 150g c/u
- 2 Zanahorias medianas
- ½ Cebolla mediana
- ½ Vaso de leche
- ½ Vaso de agua
- Una pizca de sal y una pizca de pimienta blanca molida (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y las zanahorias, trocear y poner en una olla pequeña con la leche y el agua.
2. Cocer a fuego suave 15-20min, hasta que esté tierna la zanahoria
3. Triturar y salpimentar si se desea.
4. Introducir los dos lomos en la salsa y cocinar 3-5 minutos según grosor, si se espesa mucho la salsa añadir un poco de leche más.