

Merluza Rellena con Gulas

Esta receta es ideal para una fecha especial, si quieres un plato sofisticado, para deslumbrar, y sin complicarte demasiado. Te lo puedes dejar montado con antelación y tan sólo meter en el horno en el último momento (si lo sacas de la nevera justo antes de meter en el horno aumenta 5-7 minutos el tiempo de cocción) y deja que se atempera un poco antes de cortar, para evitar que se desmorone.

INGREDIENTES:

- 1 Merluza de 1kg
- 150g Gulas
- 1 Pimiento Rojo
- 2 Cebollas
- 4 Langostinos o gambones
- 2 Cucharadas queso untar light
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 trozo Puerro (parte verde)
- 1 Zanahoria
- 1 Hoja de laurel
- ½ Anís estrellado o ½ cucharadita semillas hinojo
- Perejil

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Sacar los lomos a la merluza (la cabeza y espinas las utilizaremos para hacer fumet – caldo), pídele a tu pescatero lo haga.
2. Elaborar el fumet: en una olla poner las espinas y cabeza de la merluza, la cabeza y pieles de los langostinos, la zanahoria pelada y a trozos, el puerro lavado, ½ cebolla en juliana, los tallos del perejil (las hojas las utilizaremos para decorar) laurel y anís estrellado. Cubrir con agua, cuando arranque el hervor, cocinar durante 20 minutos. Colar y reservar.
3. Precalentar el horno a 200°C
4. Picar ½ cebolla y un trozo del pimiento rojo, pochar a fuego lento con una cucharada de aceite, un par de minutos.
5. Agregar las gulas y queso de untar, salpimentar al gusto. Reservar.
6. Cortar en juliana fina la otra cebolla y el resto de pimiento, colocar como base en una bandeja de horno, disponer encima uno de los lomos de merluza (con la parte de la carne hacia arriba), distribuir sobre éste la mezcla de gulas y encima los langostinos pelados.
7. Tapar con el otro lomo de merluza (con la piel hacia arriba)
8. Regar con un vaso del fumet que hemos elaborado e introducir en el horno a 200° C unos 15-20 minutos (sabremos que está hecho si pinchamos con un tenedor la merluza y traspasa las diferentes capas con facilidad).
9. Espolvorear con perejil, dejar reposar 2-3 minutos y servir.