

## Receta de Merluza con Salsa de Zanahorias

12 Mayo 2020



Hola a tod@s, para hoy quiero dejaros esta estupenda receta que nos ha enviado nuestra amiga y seguidora **Cristina López**, nos recomienda que la preparemos en casa porque es una exquisita forma de tomar pescado y además muy sana y nutritiva, seguro que os va a gustar a tod@s.

### Ingredientes

- Filetes de merluza congelados (una bolsa de 1Kg)
- Gambas congeladas (una bolsa)
- Zanahorias (cinco o seis)
- Tomates maduros (dos medianos)
- Cebolla (dos medianas)
- Pastilla de avecrem (una)
- Aceite de oliva
- Sal
- Ajos (dos o tres dientes)
- Vino blanco (un vasito)

### Modo de Preparación

1. Descongelar los filetes la noche de antes
2. Poner una cacerola al fuego con un poco de aceite de oliva
3. Partir las cebolla en trocitos y echar al aceite, dejar que se vaya pochando
4. Añadir las zanahorias troceaditas y los ajos en láminas y remover un poco
5. Pelar los tomates y trocearlos, añadirlos al sofrito
6. Echar las gambas descongeladas, lavadas y escurridas, dejar que se refrián bien
7. Echar la pastilla de caldo y el vino blanco y uno o dos vasos de agua, dejar un ratito hirviendo
8. Poner un poquito de sal a los filetes de merluza por ambos lados
9. Introducir los filetes en la salsa preparada y remover la cacerola en círculos para que se mezcle bien todo
10. Dejar hervir a fuego medio durante unos 15/20 minutos tapado hasta que se consuma un poco la salsa y la merluza esté hecha
11. Servir caliente y acompañado de las verduras y....buen provecho!!!