

Receta de Merluza Con Cebolla Caramelizada

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para este viernes os dejo una receta muy rica y fácil de preparar, además de ser muy saludable el pescado es un plato necesario en nuestra alimentación.

Ingredientes

- Lomos de merluza con piel (cuatro o mas según comensales)
- Cebolla (una o dos)
- Aceite de oliva
- Miel (una cucharada)
- Sal

Modo de Preparación

1. Partir la cebolla en láminas grandes, ponerla en una sartén con aceite de oliva y dejar a fuego bajo que se vaya pochando
 2. Cuando esté blandita, añadir la miel y remover hasta que quede bien integrada con la cebolla, reservarla
 3. Poner los lomos de merluza con la piel hacia arriba en una sartén con un poco de aceite, ponerles un poco de sal y dejar que se cocinen a fuego medio unos cinco minutos, darlo la vuelta y cocinar otros cinco o diez minutos mas
 4. Colocar la cebolla sobre cada lomo y volcar el jugo que quede, dejar un par de minutos mas al fuego para que se caramelicé la base de la merluza
 5. Servir caliente y... buen provecho!!!
-