

# Merluza con Quinoa

## Ingredientes para 2 personas:

120 gr. de lomo de merluza

30 gr. de quinoa

2 cucharadas de pasta de miso blanca

1 cebolla morada

sal maldon

Aceite de Oliva Virgen Extra

## **Para la salsa americana:**

2 cebollas

4 puerros 4 zanahorias

250 gr. de cabezas de gambas

1 litro de agua

1 poco de brandy

## Elaboración:

Primero prepararemos la salsa americana. Para ello en un litro de agua coceremos las verduras (2 cebollas, 4 puerros, 4 zanahorias y 2 tomates maduros) junto a las cabezas de gambas y un chorrillo de brandy. Pasados 20 minutos colaremos por el pasapuré y después lo batiremos.

Una vez tenemos la salsa americana preparada comenzaremos con la elaboración de la receta. En una arrocera\* pondremos a cocer la quinoa y mientras se va haciendo marcaremos en una sartén el lomo de merluza. Para ello, verteremos un chorrillo de aceite de oliva en la sartén y mientras se calienta salpimentaremos la merluza. Una vez que esté caliente la sartén,

introduciremos el pescado y lo marcaremos por sus dos caras, primero colocando la parte de la piel sobre la base de la sartén.

Cuando el lomo esté marcado lo introduciremos en la vaporera de la arrocera para que se termine de cocer el pescado (10 minutos). Mientras se termina de cocinar la quinoa y la merluza, calentamos la salsa americana y le ponemos una cucharadita de miso, lo que le aportará más sabor a la salsa. Por otra parte, tapamos la cebolla con papel film y la cocemos en el microondas durante 1 minuto y medio.

En la base del plato colocaremos unas cucharadas de salsa americana. Sobre la salsa pondremos la quinoa, y en los costados a modo de adorno colocaremos unos pétalos de la cebolla morada que hemos cocido en el microondas. Sobre la cama de quinoa colocaremos la merluza y le pondremos una cucharadita de Aceite de Oliva Virgen Extra, lo que le aporta sabor y color al plato. Para terminar, ponemos una ramita de cebollino y unas escamas de sal.

¡Buen provecho!

\*Para reducir al máximo el consumo energético en la preparación de esta receta hemos cocido la quinoa en una arrocera, pero si no disponemos de este aparato, pondremos la quinoa en un cazo con agua y lo dejaremos cocer durante 20 minutos o hasta que veamos que la semilla ha reventado y esté tierna. Para terminar de cocer la merluza podemos colocar sobre el cazo donde estemos cociendo la quinoa, una vaporera o en su defecto haremos el pescado en una sartén

