



Vitaliahome

para comer como en casa

Merluza en escabeche con verduritas



ingredientes (10 personas)

-2 kilos de merluza en lomos sin espinas

Para el escabeche

-3 decilitros de aceite de oliva, 2 decilitros de vinagre de vino blanco, 2 decilitros de vino blanco, 2 decilitros de caldo de pescado, 4 cucharadas de miel

-4 hojas de laurel, pimienta negra recién molida, una cucharada de pimentón ahumado dulce, romero, tomillo

Merluza en escabeche con verduritas

 1h de cocción + 12 horas de reposo

elaboración

1-Primero, lavaremos, pelaremos y cortaremos en una juliana muy fina los vegetales. Poner al fuego con el aceite, el laurel y el resto de especias hasta que quede pochado. Agregar el vino blanco y evaporar su alcohol.

2-Después, verter el resto de líquidos; el vinagre, la miel y el caldo de pescado. Podemos regular la cantidad de vinagre en función de nuestro gusto: esta receta está pensada para un escabeche suave. Cocer el conjunto 5 minutos y bajar el fuego al mínimo.

3-Por último, repartir la merluza con la piel hacia arriba sobre el escabeche y confitar a fuego muy suave unos 10 minutos. Dejar enfriar y reposar de un día para otro, de esta manera el escabeche estará mucho más sabroso. Para calentarlo, volver a poner al fuego suave o introducir en el horno a 90º unos 20m. para que esté tibio.

Accede a [todas nuestras recetas:](#) 



Merluza en escabeche con verduritas

 1h de cocción + 12 horas de reposo

elaboración

4-Servir el escabeche de verduritas y coronar con la merluza. Aderezar con perejil fresco.

ingredientes (10 personas)

Las verduras

-2 cebollas, 3 zanahorias, 1 puerro, 3 pimientos verdes, 6 dientes de ajo

-perejil fresco

Accede a [todas nuestras recetas:](#)

