

# Merluza con Almejas

Este plato aunque en si ya es ligero aún lo podemos hacer más, para ello sustituiremos los guisantes por judías verdes o espárragos (sin son frescos o congelados se pondrán en el mismo paso que los guisantes y si son de lata o bote, junto con las almejas). Y si lo quieres convertir en un plato para un día especial o para toda la familia sólo añade unas gambas y un cuarto de huevo duro por persona.



## INGREDIENTES:

- 1 Filete grande de merluza (o de cualquier otro pescado blanco sin piel ni espinas)
- 6 Almejas (chilas, mejillones o el molusco de tú elección)
- ¼ Cebolla (30g aprox.)
- 60g Guisantes congelados (o 125g espárragos o 75g judías verdes)
- Picada : ½ Diente de ajo machacado + 1 cucharada sopera de perejil fresco
- 1 Cucharada sopera aceite de oliva
- 150ml Fumet (caldo de pescado)
- 1 Hoja laurel pequeña

1  
Ración

## ELABORACIÓN:

1. Picar la cebolla lo más fino posible
2. Rehogar en el aceite la cebolla picada a fuego lento, tapada y con un poco de sal. Esto la ayudará a que se reblandezca utilizando muy poco aceite.
3. Agregar los guisantes sin descongelar, el fumet y el laurel. Tapar y hervir hasta que la verdura esté tierna.
4. Adicionar el pescado, las almejas y la picada.
5. Cocinar a fuego fuerte 5 minutos o hasta que el pescado esté hecho y la salsa reducida.