

Recetas de pescado blanco



BACALAO CON TOMATE

Ingredientes

Para 4 personas

- 4 trozos de ración de bacalao
- 400 g salsa de tomate casera
- 1 pimiento rojo grande (o envase de tiras de pimiento rojo asado)
- harina
- aceite de oliva

Elaboración

1º Para **desalar el bacalao** empezamos por quitarle la sal superficial en agua corriente; a continuación en un recipiente amplio ponemos los trozos de bacalao, cubrimos con agua sobradamente y lo mantenemos a remojo en el frigorífico; cambiamos el agua 3 veces al día (por la mañana, al mediodía y por la noche) durante 48 horas. Si vamos a desalar mucha cantidad, echamos al agua de remojo una patata cruda, pelada y cortada en rodajas que mantendremos en todos los cambios de agua.

2º Asamos el pimiento. Para ello untamos ligeramente su piel con aceite. Cubrimos la base de una fuente con agua y ponemos en ella el pimiento. Metemos al horno a 200°C; a los 20-25 minutos giramos el pimiento. Estará en total unos 45 minutos en el horno. Pelamos, quitamos semillas y piel y cortamos en tiras.

3º Elaboramos la salsa de tomate casera (ver receta en salsas básicas pág.). Es importante que sea casera para no restar excelencia a este plato. Podemos hacerla de víspera o tenerla congelada, en cuyo caso la pasamos al frigorífico de víspera.

3º En una sartén antiadherente ponemos un chorrito de aceite; pasamos los lomos de bacalao por harina, y sofreímos $\frac{1}{2}$ minuto aproximadamente por cada lado. Los sacamos y depositamos en papel de cocina absorbente.

4º En una paellera pequeña, ponemos la mitad de salsa de tomate; colocamos encima los trozos de bacalao, el resto de la salsa de tomate y los pimientos asados; tapamos y mantenemos a fuego medio unos 5-7 minutos (según grosor de los lomos); comprobamos que está hecho el interior y retiramos del fuego.



BACALAO AL PIL-PIL

| Ingredientes | Elaboración |
|--|---|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 trozos de ración de bacalao• 4 dientes de ajo• 1 cayena (guindilla pequeña)• 250 ml aceite de oliva suave | <p>1° Para desalar el bacalao empezamos por quitarle la sal superficial en agua corriente; a continuación en un recipiente amplio ponemos los trozos de bacalao, cubrimos con agua sobradamente y lo mantenemos a remojo en el frigorífico; cambiamos el agua 3 veces al día (mañana, mediodía y noche) durante 48 horas. Si vamos a desalar mucha cantidad, echamos al agua de remojo una patata cruda, pelada y cortada en rodajas que mantendremos en todos los cambios de agua.</p> <p>2° Pelamos 4 dientes de ajo y los cortamos en rodajas.</p> <p>3° Cogemos una paellera o sartén grande (tamaño justo para colocar después los lomos de bacalao), añadimos aceite suficiente para que coja una altura de 1 cm. (que luego se convertirá en salsa cremosa). Calentamos un poco el aceite, echamos los ajos y la cayena entera, y dejamos hacer a fuego suave 8-10 minutos, hasta que el ajo adquiera un leve color. Retiramos los ajos y la cayena del aceite.</p> <p>4° En este aceite ahora ponemos los lomos de bacalao con la piel a la vista y a fuego suave meneamos la paellera durante 1 minuto; con cuidado, damos la vuelta a los trozos de bacalao y 1 minuto más al fuego por el otro lado. Sacamos los lomos y los depositamos en una fuente.</p> <p>5° En el vaso que suele venir con la batidora eléctrica, echamos el aceite de la paellera y el juguillo que haya podido soltar el bacalao. Ponemos la batidora a potencia alta, la introducimos al fondo y batimos sin parar; cuando veamos que espesa, subimos poco a poco hacia arriba y finalmente, sin parar de batir, añadimos un chorrito de aceite de oliva para acabar de espesar la salsa.</p> <p>6° Ponemos en la paellera de nuevo la salsa (5°) a fuego medio, incorporamos los lomos de bacalao y meneamos 1 minuto más para que la salsa quede bien ligada. Listo para servir.</p> |



CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ

| Ingredientes | Elaboración |
|--|--|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 kg calamares (o cachón o chipirones)• 1 sobre de tinta de calamar• 2 dientes de ajo• ½ pimiento verde• cebolla mediana• 1 hoja de laurel• 4 cucharadas salsa de tomate• 100 ml (½ vasito) vino blanco• 4 cucharadas de brandy• 1 cucharada de harina• 200 g arroz (para acompañar) | <p>1º Compramos los calamares o chipirones limpios y en casa repasamos su limpieza. Con cuchillo sobre una tabla o con unas buenas tijeras de cocina, los troceamos (trozos de 3x2 cm. aproximadamente).</p> <p>2º Trituramos con picadora eléctrica, la cebolla, el diente de ajo y el pimiento.</p> <p>3º En olla a presión o en cazuela, echamos 4 cucharadas de aceite, añadimos las verduras (2º) y las sofreímos 10 minutos; añadimos los calamares, rehogamos 2 minutos; añadimos 4 cucharadas de salsa de tomate, la hoja de laurel, el vino y el brandy; revolvemos, cerramos la olla o tapamos la cazuela y cocemos. Dejamos el tiempo indicado por el fabricante de la olla a presión, o en caso de cazuela, unos 20-40 minutos, según grosor del calamar, antes de quitar del fuego, pinchamos para comprobar que estén tiernos. Retiramos la hoja de laurel.</p> <p>4º En un vasito echamos 1 cucharada de harina y 2 de agua; revolvemos con cucharilla hasta que se disuelva la harina; añadimos la tinta de calamar y un poco de vino hasta la mitad del vaso; mezclamos y añadimos el contenido del vaso a la cazuela (3º); la ponemos de nuevo en el fuego, esperamos a que hierva y 2 minutos más, revolviendo con frecuencia; retiramos del fuego.</p> <p>5º Para acompañar hacemos un arroz blanco cocido. Para ello ponemos en una jarra de vidrio 500 ml de caldo de pescado o agua con un poco de sal y calentamos al microondas 5 minutos. Entre tanto ponemos en sartén o pequeña paellera, 2 cucharadas de aceite a calentar, añadimos el arroz, rehogamos 1 minuto, incorporamos el caldo caliente y dejamos hervir 22 minutos. Si se queda sin líquido antes de tiempo, se agrega un poco más de agua (el líquido ha de desaparecer unos 2 minutos antes de finalizar). Retirar del fuego, tapar y servir de acompañamiento.</p> |



DORADA EN SALSA

Ingredientes

Para 4 personas

- 1 ¼ kg dorada
- ½ cebolleta
- 1 puerro fino (parte blanca)
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas salsa de tomate
- 2 cucharadas pan rallado
- 1 cucharada almendra molida
- perejil picado
- 250 ml (1 vaso) de caldo de pescado o agua con un poco de sal
- ½ vasito de vino blanco

Elaboración

1º pedimos en la pescadería que nos quiten la cabeza, las vísceras y escamas del pescado.

2º Pelamos y trituramos con picadora cebolleta, puerro y ajo.

3º En un cazo al fuego o en una jarra resistente en el microondas, calentamos el caldo junto con el vino y la salsa de tomate (si en lugar de caldo ponemos agua, agregamos un cuarto de pastilla de caldo o un poco de sal).

4º En un cazo con 3 cucharadas de aceite rehogamos 10 minutos las verduras (2º) hasta que queden transparentes; a continuación añadimos el pan rallado, la almendra molida, un poco de perejil picado, y revolvemos 2 minutos; seguidamente incorporamos el caldo (3º) poco a poco y revolviendo; mantenemos al fuego hasta que hierva (borboteo) y 2 minutos más. Quitamos del fuego, inclinamos y batimos con la batidora eléctrica hasta homogenizar. Si queda la salsa muy espesa añadimos un poquito de agua y si queda muy líquida, la dejamos en el fuego para que evapore.

5º Precaentamos el horno a 190°C. En una fuente de horno extendemos la mitad de la salsa (4º), encima colocamos el pescado, salamos ligeramente y por encima vertemos el resto de salsa; introducimos la fuente al horno unos 15 minutos. El pescado sabemos que está hecho cuando se despega fácilmente la espina central.



LUBINA A LA SIDRA

Ingredientes

Para 4 personas

- 1 ¼ Kg de lubina
- 2 cucharadas salsa de tomate
- 2 cucharadas pan rallado
- 1 cucharada almendra molida
- 1 botellín (200 ml) de cava (o de sidra)
- ½ vasito agua
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de perejil
- aceite de oliva
- ¼ pastilla de caldo o sal

Elaboración

1º En la pescadería pedimos que la quiten las vísceras y escamen el pescado. En casa, repasamos la limpieza.

2º Prensamos con prensa ajos o picamos muy menudito los ajos, y cortamos el perejil con tijera.

3º en una sartén ponemos 4 cucharadas de aceite a calentar, añadimos el ajo y el perejil y sofreímos 5 minutos, añadimos 2 cucharadas de pan rallado, 1 cucharada de almendra molida y rehogamos 2 minutos más; añadimos 2 cucharadas de salsa de tomate, el cava, el agua y un cuarto de pastilla de caldo desmenuzada o un poco de sal, revolvemos con frecuencia y dejamos hervir 5 minutos.

4º En fuente de horno ponemos el pescado y salamos ligeramente; echamos por encima la salsa anterior (3º).

5º Metemos la fuente al horno previamente calentado a 190°C unos 15 minutos. Vigilamos para que la salsa no se reseque y si es necesario, añadimos un poco más de agua. Servimos a continuación.



MERLUZA CON LANGOSTINOS Y GULAS

| Ingredientes | Elaboración |
|---|---|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 1 ¼ kg merluza o pescadilla▪ 200 g langostinos▪ 200 g gulas▪ 2 dientes de ajo▪ 1 rama de perejil▪ 2 cucharadas de harina▪ 2 cucharadas salsa de tomate▪ 1 vaso agua▪ 1 vasito de vino blanco▪ aceite oliva▪ ¼ de cayena• ¼ pastilla de caldo o sal | <p>1º Pasamos los trozos de merluza limpios por harina y salamos ligeramente; calentamos una base de aceite, los sofreímos 30 segundos por cada lado y los posamos sobre papel de cocina.</p> <p>2º Descongelamos los langostinos, los pelamos, quitamos el hilo negro intestinal y reservamos las colas. Aparte con tijera cortamos 1 rama de perejil y la puntita de una cayena.</p> <p>3º En una jarra de vidrio resistente, calentamos en el microondas 3 minutos el agua, el vino, la salsa de tomate y un cuarto de pastilla de caldo.</p> <p>4º En un cazo ponemos 4 cucharadas de aceite; pelamos y laminamos los ajos, los sofreímos 5 minutos, añadimos la harina, perejil y cayena, y sin parar de revolver añadimos poco a poco el caldo (3º), manteniendo en el fuego hasta que hierva y 2 minutos más. Retiramos y trituramos con batidora; añadimos a esta salsa las colas de langostino (2º), las gulas (descongeladas) y mezclamos.</p> <p>5º En una paellera pequeña colocamos el pescado (1º) y sobre éste la salsa caliente con gulas y colas (4º); tapamos y dejamos al fuego 5-10 minutos más (según grosor); lo justo para que quede hecho el interior de la merluza.</p> |



MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y MAYONESA

Ingredientes

Para 4 personas

- 1 ½ kilo aprox. de merluza o pescadilla
- 300 g salsa de tomate
- 300 g mayonesa light

Elaboración

1º Pedimos en la pescadería que nos quiten cabeza, espinas y piel de la merluza y nos llevamos los 2 lomos limpios. En casa repasamos su limpieza (quitamos telillas negras si las tuviera, etc.).

2º En una fuente de horno engrasamos ligeramente la base con un poco de aceite (para ello podemos usar una brocha de cocina); ponemos en la fuente los lomos de merluza y espolvoreamos un poquito de sal; sobre la merluza extendemos una capa generosa de salsa de tomate y mejor si es casera; encima, extendemos otra capa algo más fina de mayonesa.

3º Precalentamos el horno a 190° C. y metemos la fuente en la parte alta unos 15-20 minutos (dependiendo del grosor de la merluza); comprobamos que esté bien hecha antes de sacarla del horno. La mayonesa suele coger un color ligeramente doradito. Servimos.



SOPA DE PESCADO

Todas las sopa de pescado se han recogido en el capítulo SOPAS



MERLUZA CON SALMÓN AHUMADO

| Ingredientes | Elaboración |
|---|--|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 1 ½ Kg merluza o pescadilla▪ 100 g salmón ahumado▪ 1 bote leche evaporada <i>Ideal</i>[®]▪ 200 ml (1 botellín) de cava▪ 200 ml (1 vasito) brandy▪ 40 g mantequilla o margarina▪ 2 huevos (las yemas)▪ 1 cucharada de harina▪ ½ limón | <p>1º Pediremos en la pescadería que nos quiten piel, espinas y cabeza del pescado, que corten los lomos en trozos de ración y después que los más gruesos los dividan al centro, para obtener filetes finos (y si no, en casa con un cuchillo bien afilado, hacemos estas divisiones). Repasamos la limpieza del pescado.</p> <p>2º En un cazo ponemos el cava a fuego suave y lo mantenemos el tiempo necesario para que se reduzca el volumen a la mitad. Reservamos.</p> <p>3º En otro cazo ponemos el brandy a calentar 10 segundos, retiramos del fuego, colocamos el cazo en un lugar despejado, prendemos fuego a la superficie del brandy y dejamos que arda hasta que casi se extinga la llama.</p> <p>4º Separamos yemas y claras de 2 huevos (las claras no se usan). A las yemas les añadimos poco a poco y revolviendo, el brandy (templado o frío). Reservamos.</p> <p>5º Engrasamos con unas gotas de aceite (extendidas con papel o brocha de cocina) la base de una fuente de horno; colocamos una capa con filetes de pescado, encima de cada uno ponemos una loncha de salmón ahumado cortada al tamaño del pescado, y encima otra capa de pescado, formando emparedados. Espolvoreamos un poco de pimienta blanca y salpicamos el zumo de ½ limón. Precalentamos el horno a 180°C y metemos la fuente 3 minutos. Sacamos y reservamos.</p> <p>6º Salsa: en un cazo al fuego derretimos la mantequilla, añadimos 1 cucharada de harina, mezclamos y sin parar de revolver añadimos poco a poco la leche evaporada; a continuación poco a poco el cava reducido (2º) y un poco de sal; revolviendo suavemente esperamos a que hierva (borboteo) y 2 minutos más. Retiramos del fuego y a continuación añadimos las yemas con el brandy (4º) y mezclamos. Echamos esta salsa por encima del pescado y lo metemos al horno 3 minutos más. Servimos enseguida.</p> |



MERLUZA EN SALSA

| Ingredientes | Elaboración |
|--|--|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 1 ½ kg de merluza o pescadilla (u otro pescado)▪ 1 cebolleta pequeña o ½ cebolla▪ 1 diente de ajo▪ ½ pimiento verde pequeño▪ 2 cucharadas salsa de tomate▪ 2 cucharadas pan rallado▪ 1 cucharada rasa de almendra molida▪ 250 ml (1 vaso) de agua▪ 100 ml (½ vasito) vino blanco▪ ¼ pastilla de caldo o un poco de sal. | <p>1º Al comprar el pescado, pediremos que quiten cabeza, espinas y piel, y corten los lomos en filetes. Si hubiésemos congelado el pescado, lo pasamos de víspera al frigorífico para que se descongele poco a poco.</p> <p>2º Pelamos y picamos cebolla, ajo y pimiento.</p> <p>3º En un cazo al fuego o en una jarra resistente en el microondas, calentamos el agua, el vino, la salsa de tomate y el cuarto de pastilla de caldo o sal.</p> <p>4º Salsa: en un cazo calentamos un poco de aceite (que cubra la base escasamente), echamos las verduras (2º) y sofreímos 10 minutos; a continuación añadimos el pan rallado y la almendra molida, revolvemos 1 minuto, seguidamente incorporamos la salsa de tomate y el caldo caliente (3º) poco a poco, revolviendo, y mantenemos hasta que hierva (borboteo) y durante 2 minutos más. Quitamos del fuego, inclinamos y batimos con la batidora eléctrica hasta homogenizar. Si quedase muy espesa añadimos un poquito de agua, y si queda muy líquida, la dejamos en el fuego para que evapore. Reservamos.</p> <p>5º Salpimentamos ligeramente los trozos de pescado y los pasamos por harina. En sartén con una base de aceite los freímos ½ minuto por cada lado; y los depositamos sobre papel de cocina absorbente.</p> <p>6º En fuente de horno, extendemos la mitad de la salsa (4º), encima colocamos los filetes de pescado y sobre estos echamos el resto de la salsa; introducimos la fuente al horno 5 minutos.</p> |



PUDIN DE PESCADO

Ingredientes

Para 6 personas

- 1 merluza o pescadilla de 1 ½ kg
- 1 rodaja de salmón fresco
- 200 g langostinos
- 1 yogur natural desnatado
- 4 huevos
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharadas de brandy
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 vasito de vino blanco
- 1 lata de espárragos
- mayonesa light
- sal

Elaboración

1º Pedimos en la pescadería que nos limpien la merluza y nos llevamos los 2 lomos limpios. Ponemos la merluza en fuente de horno, añadimos por encima un vasito de vino y un poco de sal. Horneamos a 200°C 5 minutos. Sacamos y desgajamos el pescado cuidando que no lleve espinas, ni partes oscuras. Reservamos

3º En un cazo cocemos el salmón en agua con un poco de sal; lo sacamos, y cuando no queme, lo limpiamos y desgajamos los trozos limpios. Reservamos.

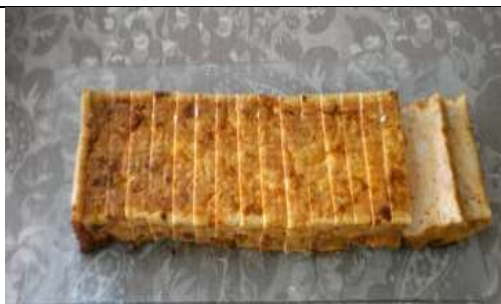
4º En un bol ponemos los huevos, el yogur, la salsa de tomate, la mostaza, el brandy, un poquito de sal, y batimos con la batidora eléctrica; incorporamos los pescados (2º y 3º) y las colas de langostino peladas y troceadas; mezclamos todo.

5º Tendremos un molde de horno grande rectangular (metálico antiadherente o de silicona); para asegurarnos que no se pegue, lo engrasamos con margarina o mantequilla y hacemos resbalar pan rallado sacudiendo el sobrante. Vertemos el preparado (4º)

6º Precalentamos el horno a 190° C. Metemos el molde al horno. A los 20 minutos hacemos unas ranuras en la superficie para que penetre el calor y repetimos después cada 5-8 minutos. El pudin tendrá que estar en el horno unos 40 minutos.

7º Con cuidado de no quemarnos, lo volcamos en una fuente rectangular plana para sacarlo del molde. Cortamos porciones de 1 cm. de grueso (con cuchillo afilado o eléctrico). Servimos acompañado de espárragos y aparte la salsa mayonesa.

Nota: en lugar de merluza también se puede utilizar otro pescado blanco



RAPE ALANGOSTADO

| Ingredientes | Elaboración |
|--|---|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 1 ½ kg cola de rape fresco (sin cabeza)▪ 2 patatas medianas▪ 1 hoja de laurel▪ aceite de oliva▪ pimentón dulce▪ ¼ cebolla pequeña▪ 12 langostinos (opcional)▪ 1 envase yemas de espárragos▪ salsa rosa• lechuga | <p>1º En la pescadería pedimos que nos limpien y corten el rape en 2 lomos enteros, quitando la piel y espina central.</p> <p>2º Juntamos los 2 lomos de rape invertidos (la parte ancha de un lomo junto a la cola del otro). Con una cuerda (de brama o hilo grueso) los atamos juntos bien prietos; primero atamos en una dirección, volvemos cruzando el hilo en dirección contraria y anudamos.</p> <p>3º Untamos el pescado atado con un poco de aceite, espolvoreamos pimentón dulce por toda la superficie y lo extendemos con los dedos; espolvoreamos un poco de sal. Envolvemos completamente la pieza en papel de aluminio.</p> <p>4º Ponemos una cazuela amplia con agua, un trozo de cebolla, una hoja de laurel y un poco de sal; cuando hierva, introducimos el rape envuelto y dejamos cocer 10 minutos.</p> <p>5º Sacamos el rape; quitamos el papel y dejamos enfriar bien. Una vez frío, quitamos la cuerda y sobre una tabla, con cuchillo afilado o eléctrico, cortamos en rodajas de 1 cm de grosor.</p> <p>6º Cocemos en agua o asamos al horno las patatas y una vez estén hechas, las pelamos y troceamos.</p> <p>7º En una fuente (o en cada plato), ponemos una base de rodajas de patata encima el rape, y acompañamos de ensalada de lechuga ligeramente aliñada y espárragos. La salsa rosa la presentamos aparte, para que cada uno se sirva. Opcionalmente podemos añadir unas colas de langostino cocidas.</p> |



RAPE EN SALSA ROMESCO

| Ingredientes | Elaboración |
|--|--|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 1 ½ kg cola de rape▪ 1 cebolleta mediana▪ 2 dientes de ajo▪ 1 pimiento choricero seco▪ 2 cucharadas almendra molida▪ ¼ barra de pan▪ 200 g salsa de tomate▪ 250 ml (1 vaso) de agua▪ 100 ml (½ vasito) vino blanco▪ 250 ml (1 vaso) brandy▪ ¼ (la puntita) de una cayena▪ aceite de oliva▪ ¼ pastilla de caldo▪ sal | <p>1º Pediremos en la pescadería que nos corten la cola del rape en rodajas de 1 cm y calculamos como mínimo 2 rodajas grandes ó 3 medianas, por comensal.</p> <p>2º Ponemos el pimiento seco en agua templada para que se hidrate durante 2 horas; con un cuchillo lo abrimos, rascamos su carne y reservamos.</p> <p>3º Espolvoreamos un poco de sal sobre las rodajas de rape y las pasamos por harina, sacudiendo el exceso. En una sartén antiadherente con un chorrito de aceite, las sofreímos 15 segundos por cada lado (que no se hagan del todo). Quitamos la espina central, cortamos las "aletas" y depositamos los medallones de rape limpios en una paellera pequeña (30-32 cm Ø).</p> <p>4º Echamos el brandy en un cacito y lo templamos unos segundos al fuego. Fuera del fuego con una cerilla prendemos su superficie (tomando la precaución de que no haya nada en su entorno); dejamos que arda hasta que se reduzca su volumen a la mitad y la llama casi se extinga.</p> <p>5º Abrimos el pan al centro, lo tostamos en el tostador y cuando no queme, lo troceamos con las manos en pedacitos. Reservamos.</p> <p>6º Salsa: pelamos y cortamos cebolleta y ajo; en un cazo ponemos una base de aceite, calentamos, echamos la cebolla y el ajo y sofreímos 10 minutos; añadimos el pan (5º), revolvemos; al minuto añadimos la almendra molida, revolvemos; a continuación añadimos la salsa de tomate, el pimiento (2º), la punta de cayena (cortada con tijera a la mínima expresión), el agua, el vino y el brandy (4º); revolvemos, tapamos y mantenemos 15-20 minutos cociendo a fuego suave. Retiramos del fuego y con la batidora eléctrica al fondo, batimos hasta homogenizar. La salsa tiene que quedar tirando a espesa; no obstante si vemos que peca de sólida, añadimos un poco más de agua.</p> <p>7º Vertemos la salsa caliente sobre el rape; tapamos la paellera y ponemos al fuego 2 minutos, lo justo para que acabe de hacerse el rape por dentro.</p> |



SUFLÉ DE MERLUZA

| Ingredientes | Elaboración |
|---|---|
| <p>Para 4-6 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• -1 ½ Kg merluza o pescadilla▪ 1 cebolleta▪ 200 g de langostinos▪ 40 g mantequilla▪ 2 cucharadas de harina▪ ½ litro de leche▪ 3 huevos▪ ½ vasito de vino blanco▪ 2 cucharadas salsa de tomate▪ 1 cucharada de brandy▪ 1 cucharada de mostaza▪ aceite de oliva▪ pimienta blanca | <p>1° Pedimos en la pescadería que nos limpien la merluza y nos llevamos los 2 lomos limpios. Repasamos en casa la limpieza (telillas negras, espinas ...)</p> <p>2° Pelamos la cebolleta y la trituramos menudita. En una sartén con 2 cucharadas de aceite, la sofreímos 12 minutos. Reservamos.</p> <p>3° Cogemos 2 huevos y separamos claras de yemas. Aparte cocemos los langostinos y los pelamos. Reservamos.</p> <p>4° Hacemos ½ litro de salsa bechamel (ver receta en salsas básicas), a la que añadimos la cebolleta (2°), las 2 yemas de huevo, 2 cucharadas de salsa de tomate, 1 cucharada de brandy y otra de mostaza, y mezclamos bien.</p> <p>5° En fuente de horno ligeramente engrasada ponemos el pescado, salpimentamos y añadimos ½ vasito de vino blanco por encima. Metemos al horno precalentado a 190°C 5 minutos; sacamos y desgajamos el pescado en laminitas.</p> <p>6° En un bol ponemos las 2 claras, agregamos la clara de un 3^{er} huevo y una pizca de sal, y las batimos a punto de nieve (merengue).</p> <p>7° En una fuente de horno extendemos el pescado (5°) y las colas de langostino; vertemos por encima la bechamel caliente (4°), y por encima con cuchara, ponemos nubes de merengue (6°), y metemos al horno hasta que éstas se doren ligeramente.</p> |

