

MELRUZA EN ESCABECHE AL MICROONDAS



INGREDIENTES

6 lomos de merluza congelada
1 cebolla grande
3 cucharadas de aceite
2 hoja de laurel
Pimienta negra en grano
3 ramitas de tomillo
2 clavo de olor
10 dientes de ajo laminados

225 ml de aceite de oliva virgen
75 ml de vino blanco
150 ml de vinagre de sidra
3/4 cucharadita de pimentón dulce de La Vera
3/4 cucharadita de pimentón picante de La Vera

MODO DE HACERLO

Esta receta se va a cocinar exclusivamente en el microondas y siempre a potencia máxima. En un recipiente apropiado para el microondas, añadir tres cucharadas de aceite, la cebolla picada, el laurel, la pimienta, el tomillo, el clavo y los ajos laminados. Remover bien para que el aceite impregne todo y cocinar destapado durante 10 minutos.

Incorporar el resto del aceite, el vino blanco, el vinagre y los pimentones. Cocinar durante 3 minutos, removiendo con una cuchara de vez en cuando.

Introducir los lomos de merluza congelados en el escabeche con la piel hacia arriba, cubriéndolos bien con la verdura y el jugo. Tapar y cocinar durante 10 minutos más.

Dejar reposar unos minutos en el recipiente tapado.

Consumir a temperatura ambiente.

Mejor prepararlo la víspera o con unas horas de antelación. Si es así, puedes cocinarlo en el último paso 9 minutos (en lugar de 10) y lo introduces en el microondas antes de comerlo.

Opcional: pasar la salsa por la batidora.

SUGERENCIAS DE DEGUSTACIÓN

Acompañado de patatas cocidas (quinoa, arroz...) aliñadas con el escabeche y ensalada verde.

VARIANTES

Se puede hacer con muchos otros pescados, como rape o faneca. Sustituir la cebolla por 3 cebolletas en tiras.

CONSERVACION

En la parte menos fría de la nevera, unos 5 días.