



Merluza en salsa verde (fácil masticación)

Ingredientes (para 2 raciones)

240 g de merluza limpia

40 g de patata

20 g de perejil

2 c/s de aceite de oliva virgen

70 ml de caldo de pescado

1 diente de ajo

Pimienta

Sal

Elaboración

1. En un cazo con agua y una pizca de sal, hervir la merluza a fuego suave procurando que no se cueza en exceso y quede seca. Escurrir. Añadir un chorrito de aceite, pimienta al gusto, una pizca de sal y reservar.
2. En el mismo recipiente, cocer la patata pelada hasta que esté muy tierna. Escurrir y chafar con un tenedor. Reservar.
3. En una sartén, añadir el aceite y sofreír el ajo pelado y laminado. Cuando esté casi dorado, añadir el perejil, remover ligeramente y retirar del fuego. Añadir el caldo de pescado y triturar el conjunto. Mezclar con las patatas y remover hasta que resulte una crema homogénea.
4. Cortar la merluza a trozos muy pequeños, de un tamaño equivalente a la uña del dedo pulgar (15mm máximo aprox).
5. Emplatar la crema en la base del plato y disponer encima el pescado picado. Servir.

Recomendaciones

Si es necesario facilitar aún más la ingesta de este plato, podemos pasar el pescado ligeramente por la batidora eléctrica, y conseguir así, trozos aún más pequeños, de máximo medio centímetro.