

Merluza ao molho verde (fácil mastigação)



Ingredientes (para 2 porções)

- 240 g de merluza limpa
- 40 g de batata
- 20 g de salsinha
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva virgem
- 70 mL de caldo de peixe
- 1 dente de alho
- Pimenta
- Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Em uma panela com água e uma pitada de sal, cozinhar a merluza em fogo baixo, tendo o cuidado de não deixar cozinhar em excesso e secar. Retirar o peixe. Adicionar um fio de azeite, pimenta a gosto, uma pitada de sal e reservar.
2. No mesmo recipiente, cozinhar a batata sem casca até ficar bem macia. Escorrer e reservar o caldo. Amassar a batata com um garfo. Reservar.
3. Em uma frigideira, adicionar o azeite e refogar o alho sem casca e fatiado. Quando estiver quase dourado, acrescentar a salsinha, mexer levemente e retirar do fogo. Adicionar o 70 ml do caldo de peixe e processar a mistura. Misturar com as batatas e mexer até obter um creme homogêneo.
4. Cortar a merluza em pedaços bem pequenos, do tamanho de uma unha do polegar (aprox. 15 mm no máximo).
5. Colocar o creme no fundo do prato e o peixe picado por cima. Servir.

Recomendações

Se for necessário facilitar ainda mais a ingestão deste prato, podemos passar o peixe ligeiramente na batedeira elétrica e obter assim pedaços ainda menores, de no máximo 0,5 cm.