

## Receta Cepesca:

---

### Merluza con salsa de vino y guisantes:

Vamos a empezar el año con una sabrosa receta de pescado, porque todos sabemos que las Navidades han sido duras y lo que nos pide el cuerpo es algo ligero y que sirva para depurar. No olvides descargar en nuestra página web nuestro gran recopilatorio de las **Mejores recetas de pescado del 2015**.

#### *Ingredientes:*

- 2 lomos de merluza de 150 g cada uno
- 150 gr. de guisantes
- 1 cebolleta
- 1 patata
- 1 hoja de lechuga
- 1 diente de ajo
- Harina
- 1/2 vaso de vino blanco
- agua
- aceite de oliva virgen extra
- sal

- pimienta negra
- perejil



#### *Elaboración*

Picamos la cebolleta y, por separado, cortamos la lechuga en trozos grandes. Echamos la cebolleta picada a una cazuela a fuego lento con un chorro de aceite y se irá pochando. Agregamos los guisantes. Añadimos un vaso y medio de agua y un poco de sal. Lo dejamos durante unos 15 minutos. Mientras, hacemos lo demás.

Pelamos la patata y la cortamos en rodajas finas. En una cazuela ponemos agua y sal y echamos las patatas a cocer.

Picamos el ajito. Y colocamos en un bol harina (se usará para rebozar la merluza). Rehogamos el ajo en otra cazuela amplia y bajita con aceite. Salpimentamos los lomos de merluza, y los pasamos por la harina que tenemos preparada. Los metemos en la cazuela y los cocinamos dándoles vuelta y vuelta. Echamos medio vaso de vino blanco y un poco de perejil picado. Metemos los trozos de patata.

Retiramos las hojas de lechuga del primer cazo y añadimos todo lo demás, menos la lechuga, a la cazuela. Cocinamos la merluza con su guarnición durante 3 minutos. Finalmente agregamos un poco más de perejil picado y emplatamos al gusto.

*Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita [www.cepesca.es](http://www.cepesca.es)*