



Receta: Restaurante Casa Avelino

19

Mero en salsa romesco

Ingredientes: para 4 personas

4 rodajas de mero
gambas o langostinos 250 g

Salsa Romesco:

cabezas y cáscaras de las gambas

200 cl agua

2 biscotes

50 g almendras frescas

100 cl vino blanco

50 cl aceite

1 cebolla

4 diente de ajo

2 ñoras

4 tomates maduros

1 cayena

sal

Dificultad: baja



Precio: medio



Tiempo preparación:
30 minutos



Menú para Celíacos:
no apto

19 Mero en salsa romescu

Modo de elaboración

Hervimos durante 10 minutos las cabezas y las cáscaras de las gambas y después las pasamos por la batidora o turmix y colamos el caldo y reservar.

En una cazuela, ponemos un poquito de aceite, la cebolla, los dientes de ajo, las ñoras, los tomates maduros y la cayena. Dejamos cocer aproximadamente 10 minutos. Agregamos los biscotes, el vino y el caldo que teníamos reservado y los trituramos, añadimos las almendras molidas y lo dejamos cocer 10 minutos más.

Colocamos el mero en una cazuela con las colas de las gambas, vertemos la salsa que hemos preparado por encima y dejamos cocer lentamente hasta que el pescado esté en su punto.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Casa Avelino: Esta receta también la podemos hacer con otros pescados como rape, raya, rodaballo. Podemos servirlo con rebanadas de pan tostado.



Sugerencias del pescadero

Famoso por su carne fina, suave y sabrosa, es además un completísimo alimento a nivel nutricional, aporta proteínas, es rico en vitaminas, y es una excelente fuente de sales minerales.

Valores nutricionales del Mero

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
17,70	3,38	105,00

Ultracongelados Amparo, S.L.
Tel.: 947 48 47 00

Macrocin
Natural y Artesana

www.precocina.com





la cocina
artesana
en tu
congelador