



Receta: Restaurante Fábula

29

## Merluza con algas y cebolleta tierna

Ingredientes: para 4 personas

600 g lomos de merluza

50 g algas frescas o  
deshidratadas

1 bote huevas de salmón

1 diente de ajo picado

200 g cebolletas tiernas

20 10 cl salsa de soja

aceite de oliva virgen extra

agua

sal

5 cl vinagre de módena

maizena

Dificultad: **baja**



Precio: **alto**



Tiempo preparación:  
30 minutos



Menú para Celfacos:  
**no apto**

# 29 Merluza con algas y cebolleta tierna

## Modo de elaboración

Sazonamos los lomos de merluza y los disponemos en una fuente con un poco de aceite de oliva y un chorrito de agua para que de este modo tenga vapor cuando esté horneándose. Recalentamos el horno a 200º y asamos la merluza durante 10 minutos.

Para las algas, si son deshidratadas, las hidratamos previamente y les damos un hervor, luego las salteamos con un poco de ajo picado.

Las cebolletas las limpiamos de tierra y, a fuego muy suave con aceite de oliva, las dejamos confitar durante 2 horas hasta que estén tiernas.

En una cazuela mezclamos el aceite con el vinagre y la soja y lo espesamos con un poco de maizena. Sobre los lomos de merluza añadimos la mezcla anterior, las algas, las cebolletas y decoramos con unas huevas de trucha.



## Sugerencias del cocinero

**Restaurante Fábula:** No nos excedamos en el tiempo de asado de los pescados. Cuanto menor sea éste mejor será el resultado. En el mercado podemos encontrar algas frescas, en salazón o deshidratadas. Todas las opciones nos permitirán algo diferente a nuestros platos.



## Sugerencias del pescadero

Su contenido graso y calórico es bajo. Es rica en proteínas de alto valor biológico y posee diferentes vitaminas y minerales. Destaca su contenido en vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B9, B12.)Posee potasio, fósforo y magnesio.

## Valores nutricionales de la Merluza

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
17,10	1,60	83,67