



CORVINA / MERLUZA EN PURÉ DE GUISANTES

Para 1 persona

Pescado en dos cociones

150 g de lomos de corvina o merluza

1 cdta de aceite de oliva

sal

Pimienta

Marcar el pescado, previamente salada, por el lado de la piel hasta que esté crujiente en una sartén con el aceite de oliva.

Terminar de cocer al horno a 180° por 5 a 6 minutos.

Guisantes

150 g de guisantes congelados

50 ml caldo de pollo

4 hojitas de yerba buena

Cocer en agua hirviendo 15 segundos los guisantes, refrescar inmediatamente en agua con hielo un par de minutos y escurrir.

Cocer los guisantes en el caldo de pollo por 5 minutos. Trituramos 100 gms con su caldo, las hojas de yerba buena y dejamos 50g secos para terminar el plato.

Otros

1 ramita de eneldo fresco

Montaje

En un plato hondo, poner una base de puré de guisantes, en el centro el pescado y terminar con los guisantes cocidos, unas hojitas de yerba buena y una ramita de eneldo.