



## Sección Gastronómica

# Merluza con salsa de chipirón

### Ingredientes:

- Merluza 4 lomos de 200 gr.
- Cebolla 1 ud.
- Zanahorias 2 ud.
- Pimiento verde 1 ud.
- Ajo 1 diente
- Tomate triturado 1 dl.
- Miga de pan 50 gr.
- Vino blanco 2 dl.
- Tinta de chipirón 1 bolsa
- Aceite de oliva
- Harina
- Huevo
- Sal
- Perejil

### Elaboración:

Pelar el ajo y freírlo con el pan, en una cazuela, en aceite caliente. Poner en un mortero, añadir perejil picado y machacar bien.

En una cazuela picar las verduras muy finas y rehogaras despacio. Añadir el tomate y el vino blanco, dejar cocer hasta que se consuma el líquido. Agregar el majado, disuelto en 3 dl. de agua, y la tinta de chipirón. Cocer quince minutos. Triturar esta salsa, pasarla por el chino, volver a calentar y reservar.

Sazonar los lomos de pimienta, pasarlos por harina y huevo, y freírlos en abundante aceite, no muy caliente, para que se hagan por dentro, quedando jugosos. Escurrirlos sobre papel absorbente.

Colocar en el plato y cubrir con la salsa de chipirón caliente, bien ligada.

Se puede guarnicionar con arroz blanco.