

Receta de merluza a la gallega



Receta de merluza a la gallega

La merluza gallega o merluza a la gallega es una receta tradicional de Galicia muy sana y nutritiva ideal para consumir en cualquier temporada debido a su versatilidad.

¿Cómo hacer merluza a la gallega?

La merluza es uno de los pescados preferidos de los españoles, rico en carbohidratos e ideal para acompañar con patatas cocidas o cualquier tipo de verduras frescas.

Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Española, Gallega

Calorías: 300

Vitaminas: B1, B2, B3, B9

Minerales: Fósforo, Magnesio, Potasio

Preparación: 20 minutos

Cocción: 35 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de merluza a la gallega

Ingredientes

- 1 merluza grande
- 3 patatas grandes
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cebolla grande
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

Preparación

- 1. Lavar, pelar y cortar la patatas en rodajas, la cebolla en trozos mediamos y reservar.
- 2. En una sartén grande añadir un chorro de aceite de oliva, calentar a fuego medio y reunir las papas, la cebolla, las hojas de laurel, cubrir con agua tibia, salpimentar a gusto, revolver todo con una cuchara de madera para integrar y cocinar tapado por unos 15

minutos, añadir más agua de ser necesario evitando que los ingredientes se sequen.

- 3. Limpiar y trozar la merluza en filetes medianos, retirar cualquier rastro de espinas, salpimentar a gusto e incorporar a la sartén, girando suavemente para ligar los ingredientes, tapar y cocinar por otros 5 minutos.
- 4. En una sartén mediana añadir un chorrito de aceite de oliva y calentar a fuego bajo, añadir los ajos picados en láminas delgadas y mantener hasta que estén ligeramente dorados, añadir el pimentón en polvo, unas cucharaditas del caldo de cocción del pescado y revolver todo hasta integrar.
- 5. Reunir todo en la sartén grande con las papas y el pescado, mantener a fuego bajo un par de minutos para integrar aromas y sabores y servir inmediatamente.

Consejos al servir merluza gallega

La merluza a la gallega se ha convertido en un clásico de la comida «gourmet» española debido a su simpleza, excelente sabor, como perfecto acompañamiento de vieiras o almejas, o un buen arroz graneado.

¿Sabías qué?

La merluza es considerada la reina de los pescados blancos debido a su excelente sabor y su buena base de nutrientes ideal para consumo de niños y adolescentes en crecimiento.

Rebajas



[BRA A271428 Efficient - Grill Asador con Rayas, Aluminio Fundido con Antiadherente Platinum Plus, Apto para Todo Tipo de Cocinas Incluido Inducción, Libre de PFOA, Negro, 28 x 28 cm](#)

[Ver Precio](#)

Recomendamos

[Mejillones tigre](#)

[Magdalenas caseras](#)