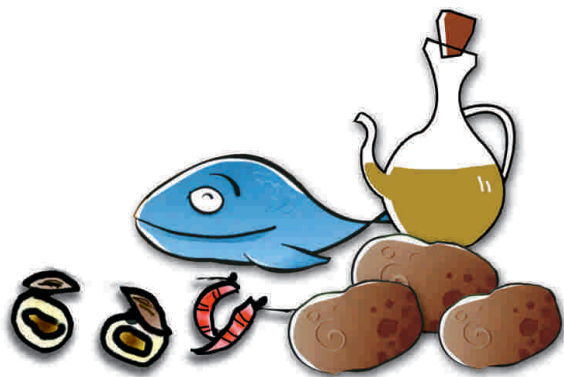


Suprema de merluza a la oriolana

2



Se desespina la merluza totalmente, quitándole la piel. Con la cabeza y la espina hacemos el caldo y lo reservamos.

Se cortan los lomos en seis trozos.

Freímos las patatas a lo pobre y las reservamos.

En una cazuela de barro ponemos el aceite, el ajo y el perejil a fuego lento, rehogándolo, procurando que no se nos doren, añadimos la harina y rehogamos 2 ó 3 minutos.

Echamos el caldo de pescado y se remueve.

Incorporamos la merluza, las patatas, las almejas y el vino. Se salpimenta.

Dejar cocer de 8 a 10 minutos. Durante este tiempo se agitará la cazuela 3 ó 4 veces para que la salsa salga ligada.

Añadimos las gambas, dándole el último hervor.

OBSERVACIONES: SE SIRVE EN SU MISMA CAZUELA.
APLICACIONES: MENÚ DE ALMUERZO O CENA.

Ingredientes para 6 personas:

- 1,5 k de merluza
- 250 g de almejas
- 200 g de gambas peladas
- 750 g de patatas
- 0,5 l de caldo de pescado o fumet
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de harina
- aceite de oliva
- vino blanco
- sal y pimienta

Receta elaborada por Pilar Reig, cocinera de la Escuela Infantil Municipal Ntra. Sra. de la Fuensanta (Murcia).



AYUNTAMIENTO DE MURCIA
Concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación
Servicios Municipales de Salud

Recetas para una alimentación sana desde la infancia

2

Suprema de merluza a la oriolana

El pescado

- Se debe introducir en la dieta del bebé a partir de los 9 meses, comenzando por el pescado blanco.
- Se recomienda su consumo 3 ó 4 veces a la semana como alternativa a la carne y al huevo.
- Por su función plástica o formadora de tejidos es fundamental para un correcto crecimiento y desarrollo del niño.



Las merluza: pescado blanco

- Tiene una composición en nutrientes parecida a la carne: proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerales y sólo un 2% de grasas de muy buena calidad.
- Sus proteínas son de fácil digestión y asimilación.

En la cocina

- Hay que quitarle bien las espinas desmenuzándola con los dedos; las manos siempre bien limpias.
- Para evitar que pierda sus cualidades nutritivas y su textura se debe cocinar durante poco tiempo pero a alta temperatura, y con poca agua de cocción.
- Los palitos y varitas de merluza congelados sólo tienen aproximadamente un 60% de su contenido en pescado, aportan más grasa y menos proteínas que los rebozados caseros, por lo que nutritivamente son menos recomendables.