

Merluza a la antigua

Escrito por Paloma -

Lunes, julio 11, 2016



Si buscáis esta receta como “merluza a la antigua”, tal cual en internet, podréis encontrar muchas recetas elaboradas con [mostaza](#). El nombre “a la antigua” en esta ocasión no se refiere a los ingredientes, sino al tipo de [guiso](#). Es un guiso *a la antigua*, tradicional, de fuego lento y herencia que viene de bastante atrás.

De todas las combinaciones que surgen en la historia de los alimentos, desde que la necesidad de alimentarse se convierte en arte, perduran hasta nuestros días los guisos más sencillos y más sabrosos. Y no es necesario romperse la crisma para presentar en tu mesa una elaboración con técnicas que deslumbren a ningún comensal especial para que éste, al dar un bocado, simplemente se limite a cerrar los ojos y decir:

Mmmmmmmmm

Os aseguro que será el mejor piropo culinario que podréis obtener nunca, venga de quien venga, pues

hablarán sus sentidos desde el lenguaje universal más primario... ese lenguaje heredado que también viene de bastante atrás.

Receta Merluza a la antigua

Según la forma tradicional

Ingredientes (por cada ración)

2 rodajas de merluza (más bien gruesas que finas)
1 chorro de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
2 dientes de [ajo](#)
1 cucharada sopera de [perejil](#) fresco picado
1 cucharada sopera de maicena
1/2 manojo de [espárragos](#) verdes (trigueros)
2 puñados de [guisantes](#) (congelados o tiernos)
1 chorrito de vino blanco
Sal y Pimienta
Agua para hervir la verdura

Preparación

En agua y sal pondremos a cocer espárragos y guisantes.

En una cazuela aparte, sofreímos con AOVE el ajo pelado y laminado. Cuando empiece a perder la textura cruda, añadimos el perejil. Inmediatamente, la maicena. Revolvemos bien hasta que el aceite quede absorbido por la harina y añadimos un cazo ó dos de agua de donde está hirviendo la verdura. Mezclamos bien para que no queden grumos y enseguida colocamos las rodajas de merluza. Salpimentamos y dejamos a fuego suave y con la cazuela tapada durante unos 5 minutos.

Mientras, colamos los guisantes y los espárragos. Reservamos.

Cuando hayan pasado los 5 minutos, echamos un chorro de vino blanco, dejamos que evapore el alcohol durante un par de minutos y luego añadimos la verdura colada reservada a la cazuela y volvemos a tapar. Dejamos cocer durante 10 minutos más, a fuego lento.

Servimos las dos rodajas de merluza por comensal, acompañadas de su guarnición. Que aproveche!

Nota: Si queréis evitar las molestas espinas, aunque en la merluza sean fácilmente identificables, podéis pedir en la percaería que os saquen los lomos de la merluza, sin espinas, y cocinarlos con la piel contra la cazuela.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Dieta Mediterránea](#)

También te puede interesar:

Sopa de ajo

Crema de espárragos blancos

Boquerones en vinagre