



CREMA DE PESCADO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de merluza
- 100 g de gambas
- 40 g de aceite de oliva
- 30 g de maicena
- 3 unidades de tomate
- 1 unidad de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- 50 ml de nata líquida
- 1 rama de hierbas aromáticas
- 1 rama de perejil
- azafrán en hebra
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Pica los ajos y la cebolla muy finos, sofríelos a fuego muy bajo en una cazuela honda. Mientras se cocinan los ajos y la cebolla, escalda y pela los tomates, quítales las semillas y machácalos con un tenedor.
- Añade el tomate y deja que cueza hasta que el agua del tomate se evapore. Remueve.
- Corta el pescado en trozos pequeños, eliminando las espinas, incorpóralo a los ajos, cebolla y los tomates, junto con el vino, las hierbas, el azafrán, las gambas limpias y el aceite.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 13.6 g	Grasas 16.3 g
Kcal 323	Proteínas 25.2 g

- Sube el fuego y remueve todo junto . Incorpora 1 ½ de agua y deja cocer durante 45 minutos con la cazuela tapada.
- Cuela el caldo con un colador fino , reserva un vaso y coloca nuevamente la cazuela (previamente limpia) al fuego con el caldo colado. Disuelve en el vaso de caldo la maizena. Añádelo a la cazuela y deja hervir 5 minutos más.
- Pela las colas de las gambas, desmenuza el pescado e incorpóralo a la cazuela, junto con la nata líquida.
- Sirve con el perejil picado muy fino espolvoreado sobre los platos.