

Receta de Merluza a la gallega



Merluza a la gallega, un plato típico de la cocina tradicional de Galicia, muy nutritivo y saludable. El pescado se cocina con patatas y se sirve con una salsa de pimentón y ajo deliciosa y muy sencilla de hacer. Para preparar esta receta es importante utilizar una buena merluza gallega, ya que nos dará todo el sabor. La salsa se elabora con ingredientes que podemos tener en casa, eso sí, es fundamental tener un buen pimentón de la vera dulce, que es el ingrediente que aporta ese sabor tan característico.

Si te gusta el picante, puedes añadir a la receta un trozo de cayena, ¡te encantará! Sigue leyendo para descubrir en RecetasGratis todos los secretos de esta receta y saber cómo hacer merluza a la gallega.

 4 comensales

 45m

 Plato principal

 Dificultad baja

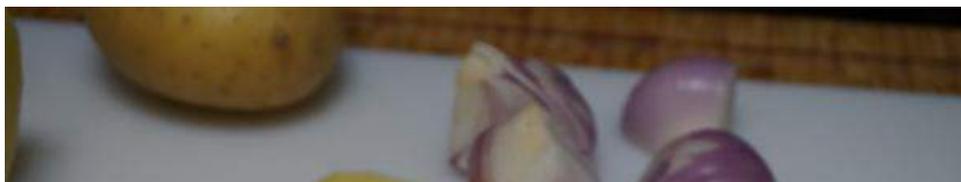
Características adicionales: Coste medio, Recomendada para perder peso, Estofado, Recetas españolas, Recetas gallegas

Ingredientes:

- 1 merluza
- 3 patatas
- 1 cebolla
- 2 hojas de laurel
- 3 dientes de ajos
- 1 cucharada postre de pimentón dulce
- 1 chorro de aceite de oliva

Cómo hacer Merluza a la gallega:

- 1 Pela las patatas, lávalas y córtalas en rodajas de 1 cm de grosor. Pela la cebolla y córtala por la mitad o en cuartos.





2 Calienta una cazuela ancha a fuego medio e introduce las patatas, la cebolla y las hojas de laurel. Cubre con agua y añade un poco de sal. Deja cocinar unos 15 minutos, aunque el tiempo final dependerá de las patatas. Si se va quedando sin agua, agrega un poco más.



3 Puedes pedir que te limpien la merluza en la pescadería o limpiarla tú en casa. En cualquier caso, una vez limpia, corta el pescado en rodajas y retira las espinas. Puedes hacer medallones o lomos de merluza a la gallega, la receta es la misma. Añade sal y pimienta al gusto.





4 Cuando estén casi tiernas las patatas, añade la merluza por encima de las patatas. Si hace falta agua agrega un poco más para que el caldo cubra la mitad de la merluza. Mueve la cazuela haciendo movimientos de vaivén para que vaya ligando la salsa. Deja que se cocine unos 5 minutos o hasta que veas la merluza cocida. Cuando esté, apaga y reserva.

Truco: También hay quien hace merluza a la gallega con guisantes. Si es lo que quieres, agrégalos con el pescado.



5 Aparte, prepara la ajada que dará el toque final a la merluza a la gallega. Pon una sartén con un buen chorro de aceite al fuego, pela y corta los ajos en láminas, añádelas a la sartén y deja que se cocinen a fuego bajo para que suelten su sabor y no se quemen. Cuando empiecen a coger color, añade la cucharada de pimentón, separa la sartén del fuego y remueve enseguida para que no se queme.



6 Vuelve a poner la sartén al fuego añadiendo un poco del caldo que se ha hecho con las patatas y el pescado. Remueve para que quede disuelto el pimentón y cocina durante un par de minutos.





- 7** Incorpora la ajada a la cazuela del pescado y muévela para que se ligue todo bien y quede una buena salsa. Si hubiera mucho caldo de cocer el pescado y la patata, quita un poco antes de añadir la ajada.

Hay personas que prefieren hacer la merluza a la gallega con gambas y almejas. En ese caso, deberías añadir estos ingredientes antes de incorporar la ajada. Otra opción es cocinar las almejas al vapor y agregarlas al final.



- 8** ¡Lista para comer! Esta receta de merluza a la gallega es increíble, tanto por su sabor como por su textura. Recuerda que si te gusta el picante puedes añadir a la ajada un trozo de cayena. No dudes en preparar este plato y en contarnos cómo te ha quedado.





Si te ha gustado la receta de Merluza a la gallega, te sugerimos que entres en nuestra categoría de Recetas de Merluza. También puedes visitar una selección de las mejores recetas españolas y recetas gallegas.

Con qué acompañar la merluza a la gallega

Ahora que sabes cómo hacer merluza a la gallega y las distintas versiones que existen de este plato, veamos con qué puedes acompañarlo para servir un menú completo. Dado que esta receta es bastante saludable debido a sus ingredientes y a que apenas contiene aceite, tienes la opción de elaborar entrantes o guarniciones igualmente nutritivas y ligeras, como estas:

- Mejillones a la gallega
- Ensalada de aguacate y tomate
- Salpicón de marisco
- Navajas a la plancha

Si no te importa servir un acompañamiento menos saludable, estas opciones también son perfectas:

- Croquetas de mejillones
- Croquetas de boletus