Cogote de merluza a la vasca.



Bienvenido Mayo, mes de las flores!

Después de tantas fiestas ya tocaba escribir alguna receta de las que hago en casa. Y hoy toca pescado. La merluza me gusta , pero la parte que mas sabrosa es para mí, es su cogote. No hay que desaprovechar nada en la merluza, todo se utiliza.

Mi costumbre es comprarla entera cuando la veo muy fresca y de buen tamaño . Solo hay que decir en la pescadería que arreglen el cogote. Es la parte alta de la merluza y su cabeza. Que le quiten los ojos y partan la cabeza por la mitad.

Yo la voy a preparar a la vasca , con un refrito de ajos y guindilla. La forma de cocinarla puede ser al horno o a la

plancha.

En esta ocasión la he preparado a la plancha con el aceite bien caliente.



cogote de merluza

Ingredientes para 2 personas:

– 1 cogote de merluza grande.

– 2 ajos secos laminados.

– 2 guindillas o cayenas .

– un poco de picada de perejil.

– aove

– sal.

Preparación:

Paso 1 :

Con la merluza ya limpia y preparado el cogote, ponemos aceite

de oliva en una plancha y cuando esté muy caliente ponemos a asar el cogote 5 minutos por cada lado. Salamos

Paso 2:

En una sartén sofreímos los ajos laminados y las guindillas.

Vertemos por encima del cogote el sofrito de ajos y guindilla. Rociamos un poco de picada de perejil y a comer esta delicia.

