

Pescadilla en salsa de espárragos blancos.



Pescadilla en salsa de espárragos blancos

Hoy toca pescadilla de pincho , guisada en crudo con salsa de

espárragos blancos , guisantes frescos y almejas de carril. Una receta sencilla, saludable y muy rica. La tendremos preparada en menos de 15 minutos .

Es una receta que he aprendido a preparar gracias a mi suegra. La primera vez que la probé me encantó y a la familia también. No hay que olvidar que es un pescado ideal para los niños, sobre todo la parte de la cola, que tiene menos espinas.

La pescadilla es un excelente pescado blanco , de la familia de la merluza y además muy consumida en nuestro país . Tiene una carne muy jugosa y un sabor muy fino. Es consumida mucho en dietas por su bajo contenido en grasas y su alto contenido en vitaminas del grupo B .

La he comprado entera, preparada en lomos y así la espina y cabeza me sirven para un caldo.

Esta pescadilla pesaba casi 2 kg y al ser fresca se deshace en la boca . Los lomos han salido gordos , así que podemos comer entre 4 y 5 personas . Esta receta sale igual con merluza .

INGREDIENTES : 4 personas

- 1 pescadilla de unos 2 kg. La necesitamos limpia, sin espinas y a lomos.
- 1 lata de tallos de espárragos blancos pequeña .
- la mitad del caldo de los espárragos blancos .
- 3 huevos duros.
- 50 gr de guisantes congelados .
- 12 almejas de carril.
- una cucharada grande colmada de harina.
- 125 ml de leche.

- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida .



Pescadilla en salsa de espárragos blancos

PREPARACIÓN:

Paso 1:

Tenemos que tener 3 huevos cocidos listos para la receta. Se cuecen en agua hirviendo durante 10 minutos y se dejan enfriar. Los pelamos y cortamos por la mitad. Reservar.

Mientras poner las almejas en un cuenco con agua y sal gorda.

Paso 2:

En una cacerola o sartén grande y baja con asas , vamos a empezar la preparación de la pescadilla.

Ponemos en crudo la pescadilla salpimentada, añadimos los espárragos blancos , los guisantes y ponemos un hilo de aceite de oliva virgen extra por encima.



Pescadilla en salsa de espárragos blancos

Paso 3:

Ahora vertemos la mitad del caldo de los espárragos blancos enlatados y ponemos el fuego a media potencia . Cuando empiece a hervir, añadimos la leche y la harina. Movemos la cacerola siempre por el asa, sin tocar la pescadilla , para que ligue la salsa.



Pescadilla en salsa de espárragos blancos

Dejamos 2 minutos cociendo a fuego medio, damos la vuelta a la pescadilla y seguimos removiendo con el asa durante otros 2 minutos .



Pescadilla en salsa de espárragos blancos

Ya vemos que ha ligado la salsa , así que incorporamos las almejas de carril ya escurridas, subiendo la potencia del fuego para que se abran con facilidad . Cuando se hayan

abierto, incorporamos los huevos duros que teníamos reservados. Otro minuto más y preparado.



Pescadilla en salsa de espárragos blancos

Con todos los ingredientes ya ,apagar el fuego y dejaremos reposar al menos 1 minuto.

Lista ya para emplarar esta pescadilla. Pondremos un lomo grande , salsa con espárragos blancos y guisantes , el huevo duro y las almejas. Ahora a deleitarnos .



Pescadilla en salsa de espárragos blancos