

**LA COCINA FÁCIL
DE MARTÍN BERASATEGUI
MERLUZA EN ESCABECHE AL
MICROONDAS**

Un segundo plato de fácil preparación y muy sabroso.

PASO A PASO

ELABORACIÓN

1



Se coloca en un recipiente para microondas la cebolla, la pizca de aceite, el laurel, la pimienta negra, el tomillo, el clavo y los ajos y se cocina a potencia máxima por espacio de diez minutos.

2



Pasado este tiempo, se incorpora el resto del aceite, el vino blanco, el vinagre y los dos tipos de pimentón y se hornea de nuevo a máxima potencia durante tres minutos.

3



Entonces, se introducen los lomos de merluza congelados en el escabeche, bien cubiertos de verduras y jugo, y se vuelve a introducir en el microondas, tapado, a máxima potencia, diez minutos más.

4



Pasados, se saca el recipiente del horno, se deja reposar unos minutos tapado y se sirve a temperatura ambiente. Este escabeche es mejor prepararlo de víspera. Una vez hecho, se deja reposar hasta que se vaya a comer.

Ingredientes



Ampliar

- 4 lomos de merluza congelada
- Una cebolla bien picada
- Una pizca de aceite
- Una hoja de laurel
- Unos granos de pimienta negra
- 2 ramitas de tomillo
- Un clavo de olor
- 8 dientes de ajo pelados y fileteados
- 1,5 dl de aceite de oliva virgen
- 0,5 dl de vino blanco
- Un dl de vinagre de sidra
- Media cucharadita de pimentón de la Vera dulce
- Media cucharadita del mismo tipo de pimentón, pero picante



Si el microondas no es de plato giratorio, conviene dar un cuarto de vuelta cada dos minutos, aproximadamente. Este plato se puede acompañar con patatas cocidas aliñadas con el escabeche y ensalada verde.

www.martinberasategui.com



**BUSCADOR DE RECETAS
DE MARTÍN BERASATEGUI**

Aperitivos

