



Merluza confitada al limón sobre crema de frutos secos



Confitar es una técnica de cocción que se hace generalmente en aceite y a una temperatura muy suave, no superior a 70° y no inferior a 55°, se trata de conservar todos los jugos, el sabor, el color y los nutrientes intactos del producto.

Podemos confitar carnes, pescados, ajos, cebollas, tomates....

Que el producto a confitar sea de buena calidad siempre es importante pero lo fundamental en esta cocción es el aceite en el que confitemos, debe ser un aceite bueno, de oliva virgen extra, nunca de girasol y a ser posible de nuestra marca de confianza, yo usé el aceite [DO Montes de Toledo](#) que garantiza que mis platos salgan de 10.





Podemos confitar con aceite solo o podemos aromatizar un poquito nuestro plato, añadiendo al aceite lo que mas nos guste, una cáscara de naranja o limón, unas hojas de laurel u otra hierba como el romero o el tomillo... también podemos ponerle un toque picante con una guindilla como he hecho yo en este caso y un par de ajitos picados... en fin... y luego podemos acompañar con cientos de ideas, verduritas a la plancha, patatas panadera, también por si solo sobre su propio aceite o sobre alguna cremita fina de un sabor que combine bien, son muchas las ideas que podemos poner en práctica.

Ingredientes para dos personas:
Ingredientes para confitar:



- 2 lomos hermosos de merluza
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- Cáscara de un limón
- Aceite [Cornicabra DO Montes de Toledo](#)

Ingredientes para la crema:

- Raspas y cabeza de merluza
- 1 cebolla mediana
- 2 patatas medianas
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- 50 gr. de mezcla de frutos secos
- Cáscara de un limón
- Sal gruesa



Preparación:

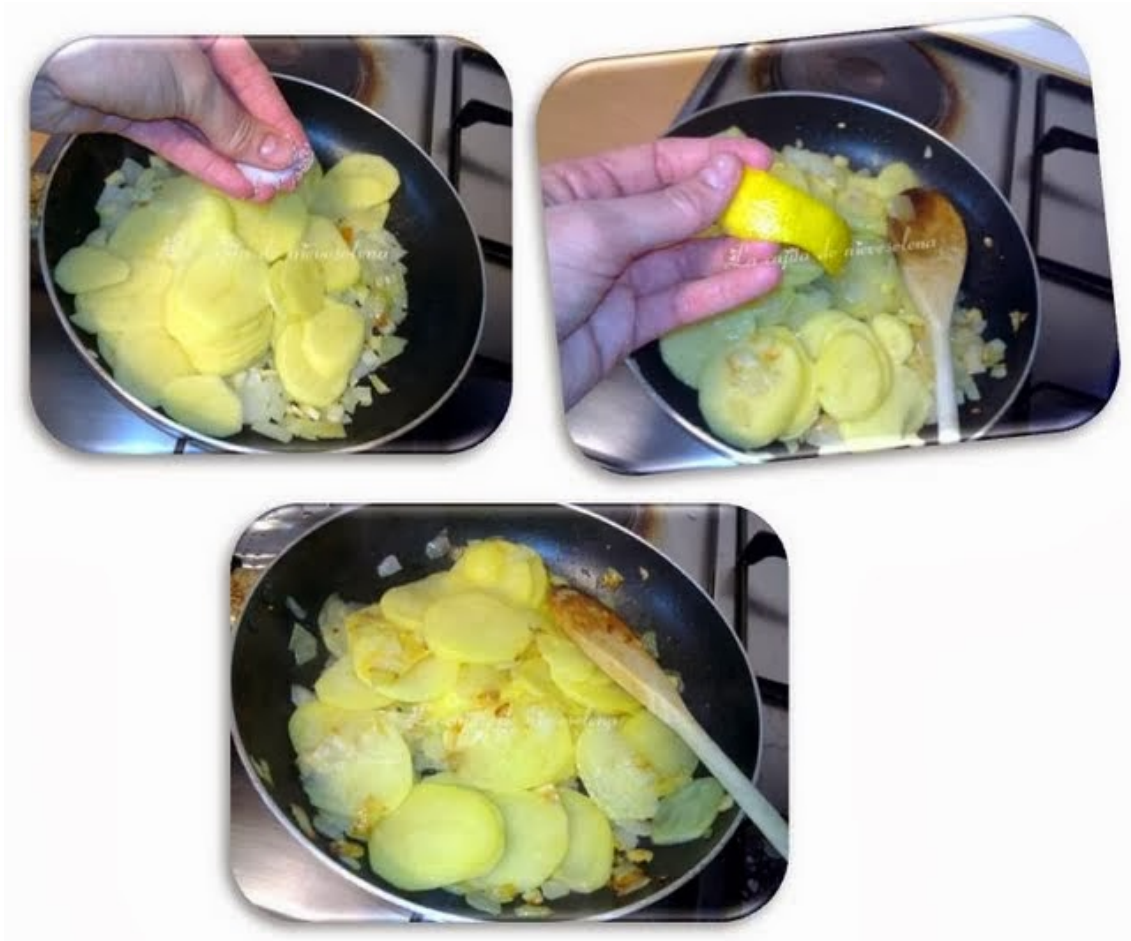
Comenzamos preparando la crema para lo cual haremos primero un caldito con las raspas del pescado, media cebolla cortada en cuartos, el laurel y la sal gorda. Dejamos cocer 5 minutos desde que empiece a hervir y vamos retirando la espumilla que haga. Mientras ponemos a pochar la cebolla con los dientes de ajo todo muy picado en una sartén amplia con un chorro de aceite.





Incorporamos la patata cortada en panadera muy fina, salamos, añadimos una cáscara de limón y rehogamos.

Dejamos cocer hasta ablandar a fuego medio removiendo de vez en cuando.



Una vez hecho el caldo de pescado lo colamos y aprovechamos la carne que podamos entresacar.



En un vaso batidor de alta potencia ponemos las migas del pescado, los frutos secos, el sofrito de patata y un poco de caldo... batimos y vamos añadiendo caldo hasta conseguir la textura fina y cremosa que queremos. Reservamos.



Ahora confitamos la merluza colocando en una olla amplia abundante aceite Cornicabra DO Montes de Toledo, lo suficiente como para que cubra los lomos, junto con el laurel, la cáscara de limón y los ajos machacados y pelados.



Medimos la temperatura con un medidor y cuando marco 70°C incorporamos el pescado.



Cocinamos a fuego muy suave procurando que la temperatura no baje de 60°C y no suba de 70°C.



Emplatamos colocando un cacito de crema, previamente calentada, extendida en el plato y colocamos encima el lomo, espolvoreamos con cáscara de limón y con un poquito de pimienta rosa.



Otra manera muy sana de hacer pescado.

