



Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessingluten.com, en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=BTiTcBISeVo>

Ingredientes:

1 Lomo de merluza (aprox. 200gr)
½ ajo
¼ de cebolla
10 gr. de harina sin gluten
Fumet de pescado
Cayena

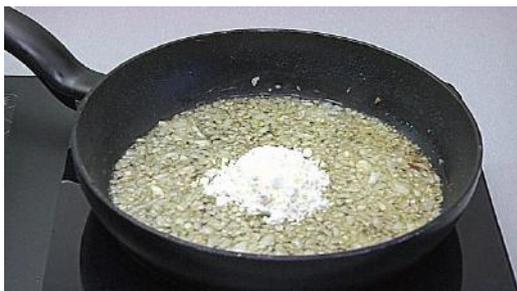
1 Ración



Cortamos el lomo de merluza en dos mitades. Freímos con aceite muy caliente por ambos lados.



Sofreímos media cebolla y medio ajo. Dejamos que se pochen y agregamos la cayena sin la semilla (a no ser que te guste más picante).



Agregamos 10 gr. de harina sin gluten y removemos hasta que la salsa espese y cambie de color. Eso significará que se está tostando.



Agregamos el Fumet de pescado* poco a poco dejando que reduzca y removiendo a fuego medio-alto.



Incorporamos los trozos de merluza y perejil y dejamos que cueza a a fuego medio durante otros 10 minutos removiendo de vez en cuando.



¡Y listo!

*Aprende a hacer el Fumet de Pescado en www.glotonessingluten.com