



### INGREDIENTES:

- 8 rodajas de merluza (a ser posible frescas)
- 8 ó 10 patatas de buen tamaño con pieles muy bien lavadas a rodajas de 1 ó 1,5 centímetros para semi freír o semi cocer al vapor o en agua con una hoja de laurel y sal (quedarán más sanas).
- un par de cebollas de buen tamaño cortadas en juliana
- 3 ó 4 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen
- un par de cucharadas soperas de perejil fresco trocado pequeño

- sal fina y gruesa
- pimienta negra en polvo
- opcional: unas gambitas crudas peladas y unas almejas.



### ELABORACIÓN:

1. Pedir en la pescadería que nos prepararen la merluza para el horno, sin vísceras, y las escamas bien raspadas. La cabeza como hoy no la necesitamos, podemos guardarla congelada, para gastarla al hacer un caldo de pescado. Que nos hagan unas rodajas de unos 2 ó 2,5 cm de grosor y dejando un buen trozo de la parte de la cola, abierta y en dos trozos, o en una sola pieza. Una vez preparadas las porciones de la merluza ponerles sal gruesa, por ambos lados, y las dejamos un buen rato mientras preparamos el resto de la receta, el pescado preparándolo así antes nos va a quedar más firme y con mejor textura.
2. Después lo enjuagaremos, y secaremos con papel absorbente, al momento que los vayamos a meter en el horno.

**3.** Pelamos 4 ó 5 ajitos y los laminamos finos, los pasamos a un pequeño bol, donde echaremos el perejil fresco cortadito pequeño, y un chorro de aceite de oliva, haciendo un buen aliño, y reservar.

**4.** En una cazuela con aceite pocharemos la cebolla cortada en juliana, a fuego medio bajo, unos 10 ó 12 minutos, para que se poche un poco, con cuidado de no quemarla (después se terminará de hacer en el horno) cuando está casi hecha, pero crujiente aún, sacar y colocar en una cazuela grandecita para el horno.

**5.** Lavar muy bien las patatas con un estropajo (yo uso el metálico) y una vez limpias de tierra, cortarlas a rodajas, y a medio freír como la cebolla (unos diez minutos) sacar escurridas de aceite, y colocar sobre la cebolla, y regamos con buena parte del aliño de ajos, perejil y aceite. Seguimos colocando encima, la merluza.

**6.** Precalentar el horno a 200 grados unos 5 ó 10 minutos antes de meter la cazuela.

**7.** Si nos gusta podemos poner en la cazuela (sobre las patatas mejor para que no se nos quemen) unas gambas crudas peladas y unas almejas que pueden ser también, de las que ya se compran cocidas sin concha congeladas, queda muy rico.

**8.** Verter el aliño restante, sobre el pescado y hornear unos 15 o 20 minutos (dependerá de la fuerza de nuestro horno, si es muy fuerte, igual le bastan 15 minutos o menos) con calor arriba y abajo (Yo al final le puse 5 minutos de grill, para que la merluza estuviese algo doradita). **Sacar y disfrutar.**

**Nota:** Yo preferí, hacer las patatas al vapor, y ahí mismo puse unas almejas, pero quién las prefiera fritas, quedan muy ricas igual, solo que al ser al vapor o cocidas, tendrán menos calorías.

MERLUZA A LA NORTEÑA (Tradicional)

