

## Receta Cepesca:

---

### Receta: Merluza con gulas al cava



#### Ingredientes:

- 1 merluza grande limpia (lomos limpios, y cola y cabeza para fumet de pescado)
- 1 paquete de gulas
- 3 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 avecrem de pescado
- 500 ml. De cava
- 500 ml. nata líquida
- Perejil
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- 3 cucharadas de harina
- 1 hoja de laurel

#### Preparación:

Con la merluza fresca: le pedimos al pescadero que nos la limpie y nos la dé en rodajas una parte de los lomos. Con la cola y la cabeza y la espina central haremos el fumet.

Para el fumet: ponemos en una cacerola un avecrem de pescado, la hoja de laurel, perejil y una cebolla entera pelada, cubrimos con agua y dejamos cocer unos 20 minutos.

Mientras, precalentamos el horno a 160 grados. Y pelamos y picamos bien el ajo y las cebollas.

En una bandeja de horno colocamos los lomitos y rodajas de merluza limpios. Echamos sal por encima y vertimos el cava. Metemos la bandeja en el horno. 8 minutos (si vemos que está cruda la merluza lo dejamos unos minutos más).

Mientras se hace la merluza, vamos a hacer la salsa: en una cacerola ponemos aceite para calentar y echamos el ajo hasta que se haga un poco y luego la cebolla. Una vez pochaditos, echamos la harina. Añadimos 4 cazos del fumet que hemos preparado, sin tropezones. Y le añadimos el bote de nata.

Dejamos que vaya reduciendo la salsa y removemos bien.

Sacamos la merluza del horno y la salsita que ha quedado la incorporamos a nuestra salsa. Y dejamos a fuego lento que se haga y se mezcle. Se puede batir todo con una batidora para que quede una salsa espesa y sin grumos.

En una sartén, con un poco de aceite hacemos las gulas. Cuando estén hechas, las añadimos a la salsa batida y removemos (pero no trituramos).

Presentación: Se sirve por encima del trozo de merluza.

*Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita [www.cepesca.es](http://www.cepesca.es)*