



## MERLUZA CON SAMFAINA

### INGREDIENTES

600 g de merluza  
en lomos sin espinas

• **PARA LA SAMFAINA** •

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

1 berenjena

400 g de tomate triturado casero

• **ADEMÁS** •

Harina

Huevos

Aceite para freír

Sal

Pimienta negra

Azúcar

Aceite de oliva virgen extra

1 limón

Perejil fresco

### ELABORACIÓN

A fuego fuerte, prepara un pisto en una cazuela añadiendo y pochando en este orden: el ajo y la cebolla, el pimiento rojo y el verde, y la berenjena, todo ello con las especias (laurel, pimienta y sal) y picado en daditos. Una vez estén tiernas las hortalizas, agrega el tomate rallado y cocina a fuego suave hasta evaporar su agua. Ajusta de sal, pimienta y azúcar si fuese necesario.

Mientras tanto, reboza con harina y huevo 4 cortes de lomos de merluza sazonados y fríelos en aceite. Agrega los jugos de la merluza al pisto e integra con movimientos en vaivén.

Sirve la sanfaina, corona con la merluza, ralladura de limón y remata con hierbas frescas y una rodaja de limón.



## ALCACHOFAS CRUJIENTES AL PARMESANO

### INGREDIENTES

4 alcachofas grandes  
120 g de Parmesano

• **PARA EL PICO DE GALLO** •

1 cebolleta  
4 tomates Pera  
Perejil fresco  
Aceite de oliva virgen extra  
Zumo y ralladura de limón

• **ADEMÁS** •

Sal  
Pimienta negra

### ELABORACIÓN

Pela las alcachofas dejando el tallo, retira los pelos del corazón si tiene, corta en gajos finos y sumérgelos en agua con limón para que no se oxiden.

Escúrrelas bien, úntalas con aceite y dóralas en una sartén amplia hasta que queden bien crujientes. Agrega en ese momento el parmesano hasta que forme una costra en la base.

Sirve las alcachofas en un plato y remata con un pico de gallo de cebolla, tomate y perejil aliñado con limón, aceite, sal y pimienta.