



MERLUZA A LA ROMANA CON SAMFAINA Y HUEVO

INGREDIENTES

600 g de merluza
en lomos sin espinas
Harina
2 huevos

• PARA LA SAMFAINA •

2 cebollas
2 dientes de ajo
2 pimientos verdes
1 pimiento rojo
1 calabacín
1 berenjena
400 g de tomate triturado
1 cuch. de tomate concentrado
Laurel

• ADEMÁS •

Sal
Pimienta negra
Aceite de orujo de oliva
Aceite de oliva virgen extra
Perejil fresco

ELABORACIÓN

Salpimienta la merluza y deja reposar mientras preparas la sanfaina.

Para la sanfaina, cocina en este orden los ajos, la cebolla, los pimientos, la berenjena y el calabacín. Cuando las verduras estén bien tiernas, añade los tomates, lleva a ebullición y cocina en el horno a 180° durante 1 hora, removiendo cada 20 minutos hasta que quede bien concentrada. Ajusta de sal, pimienta y un poco de azúcar.

Pasa la merluza por harina, sacude el exceso, moja en huevo batido y fríe en aceite de orujo de oliva a fuego medio-alto hasta que quede dorada.

Sirve la merluza, cubre con la sanfaina y termina con un huevo frito y perejil fresco.



CREMA HELADA DE MELOCOTÓN Y YOGUR GRIEGO

INGREDIENTES

6 melocotones muy maduros
300 g de yogur griego
1 vaina de vainilla
Panela al gusto
Canela molida

• **ADEMÁS** •

2 melocotones
Ralladura de limón
Menta fresca
Semillas de sésamo

ELABORACIÓN

Pela los melocotones, córtalos y congélalos en una bolsa con cierre zip. Una vez congelados, tritura con el yogur, la panela, las semillas del interior de una vaina de vainilla y canela molida hasta obtener una crema helada.

Sirve la crema helada y termina con unos dados de melocotón, ralladura de limón y unas hojas de menta fresca.