

thermomix

# Merluza rellena con ajada de gambas



# MERLUZA RELLENA CON AJADA DE GAMBAS

## TM5/TM31

### INGREDIENTES

- 250 g de gambas enteras sin pelar
- 70 g de aceite de oliva virgen extra (y un chorrito más para servir)
- 3 dientes de ajo
- 200 g de agua
- 2 filetes de merluza (la parte de la cola) sin piel ni espinas (600 g aprox.) salpimentados
- 8 patatas pequeñas peladas y torneadas
- 8 espárragos verdes (sin la parte dura)
- 30 g de cebolla
- 150 g de calabacín pelado y cortado en trozos
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta molida
- 30 g de leche

### ACCESORIOS ÚTILES

- colador de malla fina
- film transparente

### PREPARACIÓN

1. Pele las gambas y reserve también las cáscaras y cabezas.
2. Ponga 30 g de aceite en el vaso y caliente **5 min/120°C/vel 1 (TM31: 5 min/Varoma/vel 1)**.
3. Añada los ajos, pique **5 seg/vel 5** y sofría **3 min/120°C/vel 1 (TM31: 3 min/Varoma/vel 1)**.
4. Incorpore los cuerpos de las gambas y rehogue **2 min/120°C/vel 1 (TM31: 2 min/Varoma/vel 1)**. Retire del vaso y reserve.
5. Ponga en el vaso las cáscaras y cabezas de las gambas y el agua. Trocee **2 seg/vel 5 (TM31: 2 seg/vel 5)** y programe **5 min/100°C/vel 4**. Cuele el *fumet* a través de un colador de malla fina y reserve. Lave muy bien el vaso y la tapa.
6. Coloque uno de los filetes de merluza sobre film transparente y vierta encima la ajada. Coloque el otro filete encima y envuelva con el film, haciéndolo rodar sobre la superficie de trabajo para que quede bien cerrado. Ponga el pescado, las patatas y los espárragos en el recipiente Varoma, tape y reserve.
7. Ponga en el vaso limpio la cebolla, el calabacín y los 40 g de aceite. Trocee **3 seg/vel 4** y sofría **3 min/120°C/vel 1 (TM31: 3 min/Varoma/vel 1)**.
8. Añada el *fumet* reservado, la sal y la pimienta. Sitúe el Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel 2**. Retire el Varoma.
9. Añada la leche al vaso y triture **30 seg/vel 10**.
10. Quítele el film transparente al pescado, colóquelo en una fuente y córtelo en rodajas. Sirva con la salsa y las verduras al vapor espolvoreadas con sal y regadas con un chorrito de aceite de oliva.

### INFORMACIÓN

- Receta facilitada por Isabel Cañas.



Tiempo activo: 20 min  
Tiempo total: 40 min



4 raciones



baja



Por ración:

Energía 1.366 kJ / 327 kcal  
Hidratos 33 g / Grasa 10 g  
Proteínas 27 g