

Fricandó de mero y azafrán

Dificultad:

media

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Ingredientes para dos personas

- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 puerro
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 2 o 3 tomates
- Sal
- Aceite
- 4 gambas de Palamós
- 4 vainas de azafrán
- 100 gramos de pescado de roca
- 4 litros de agua mineral
- 150 gramos de mantequilla
- 2 supremas de mero de unos 160 gramos
- 4 almejas
- 4 berberechos

/ Preparación

Para hacer el caldo (para dos personas)

- Cortamos todas las verduras (zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, puerro y cebolla) y las sofreímos con dos o tres ajos en una olla o cazuela grande aproximadamente durante unos 30 o 40 minutos hasta que queden bien asadas.
- Incorporamos el tomate, también troceado, hasta que se deshace y quede también bien asado.
- Añadimos las cabezas de gamba, trituradas o enteras, e incorporamos la cabeza, espina y pescado de roca.
- Añadimos unos 4 litros de agua mineral y lo dejamos hervir a fuego lento unos treinta minutos.
- Cuando empiece a hervir, vamos sacando con una espumadera las impurezas que vayan apareciendo.
- Tras hervirse, se cuela el caldo en un colador chino y se enfría.

Para hacer el mero

- Tiramos en una sartén al fuego un chorro de aceite y tras salpimentar el mero, lo marcamos sólo por un lado.
- Retiramos el mero y en la misma sartén donde hemos marcado el pescado, echamos un chorro de aceite, el caldo, la mantequilla y dos o tres vainas de azafrán hasta que reduzca. Aprovechamos esta cocción para abrir las almejas y los berberechos y los retiramos.
- Una vez tenemos el caldo reducido, echamos sal y lo ligamos todo con una varilla hasta que quede textura de salsa.
- Ponemos el mero en una cazoleta y vertimos la salsa.
- Acabamos el plato con unos minutos al horno para que se acabe de cocer el pescado.
- Colocamos las almejas y los berberechos y decoramos el plato con un poco de perejil picado.

