

LOMOS DE MERLUZA A LA PANADERA



INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 1 Merluza o una pescadilla de 1 kg, preparada en lomos.
- 50 gr de almendras crudas.
- 3 Patatas medianas.
- 3 Cucharadas de pan rallado.
- 1 Diente de ajo.
- 1 Limón.
- Perejil.
- Aceite.
- Sal.



PREPARACIÓN

Sazonar los lomos con sal y limón y untar con un poco de aceite crudo.
Colocarlos en una fuente alargada.

En un mortero, poner las almendras, un diente de ajo, una ramita de perejil y el pan rallado. Machacar hasta obtener una pasta cremosa (si hiciera falta, añadir unas gotas de agua o caldo).

Untar los lomos con esta pasta, e introducir la fuente en el horno microondas al 100% de potencia durante unos 4 minutos.

Acompañar con rodajas de patata cocida.