



Receta

Fumet para guiso de verdinas

Ingredientes

Aceite de oliva

Pescado de roca (por ejemplo 3 o 4 salmonetes pequeños)

Huesos de rape y merluza (aprovechando que compramos una entera)

Cabeza de rape o merluza (nosotros utilizamos en esta ocasión la de merluza ya que compramos una entera)

200 gr. de gamba arrocera (utilizaremos sólo las cáscaras y cabezas, los cuerpos los reservamos)

Un lomo pequeño de merluza o de rape

1 Puerro (la parte verde)

Un trocito de nabo

2 zanahorias medianas

1 cebolla mediana

1 diente de ajo

1 pimiento rojo pequeño

2 tomates pequeños

1/2 vaso de vino blanco

2 hojas de laurel

Sal

La Habitación
de Alexandra

Elaboración

1. En una olla alta echamos un chorro de aceite de oliva y marcamos el lomo de merluza o de rape (lo que hayáis comprado). Retiramos y reservamos.
2. Añadimos los pescados de roca, los huesos de pescado, las cáscaras y cabezas de las gambas y lo freímos un rato moviéndolo para que no se queme.
3. Añadimos el ajo picado, la cebolla cortada en cuartos y una a una el resto de verduras troceadas (trozos grandes). Aquí añadimos un poco de sal para que la verdura suelte agua y dejamos pochar a fuego medio.
4. Cuando está ya bien pochado subimos el fuego y añadimos el vino blanco hasta que evapore el alcohol.
5. Cubrimos con agua hasta arriba, tapamos y dejamos hervir a fuego medio durante media hora.
6. Pasado ese tiempo nosotros aplastamos un poco las verduras y los huesos dentro del caldo para que suelten más sustancia. Lo puedes hacer con un cucharón o cazo, una espumadera o con el utensilio para hacer puré de patata.
7. Colamos y reservamos el caldo.

