

# PESCADO CON INFUSIÓN DE HIERBAS

## INGREDIENTES

- 400 g filete de lucio
- 300 g filete de perca
- 400 g filete de lucioperca
- 1 kg espinas o cabezas de merluza, congrio o rape
- 400 g verduras para sopa
- 0,5 l vino blanco
- aceite de oliva
- 2 g azafrán, hoja laurel
- semillas de hinojo
- 1/2 cucharadita pimienta blanca
- 1/2 cucharadita melisa, tomillo, hilos de chile, sal marina

## PREPARACIÓN

- 1 Para el fondo, saltear las espinas bien lavadas y picadas con aceite de oliva en una sartén.
- 2 Añadir las verduras limpias, el vino blanco, las semillas de hinojo, el laurel y la sal. Cubrir todo con agua fría y cocer a fuego lento. Ir retirando la espuma del caldo.
- 3 Verter todo cuidadosamente en una olla a través de una tela y sazonar con sal y pimienta.
- 4 Aparte, cortar los filetes de pescado en trozos, salpimentar y cocinar al vapor durante aprox. 15 minutos. Por otro lado, se pueden añadir tomates cherry, puerros, cangrejos...
- 5 Preparar una infusión con hierbas frescas como melisa, tomillo y algunos hilos de chile. Cuando hierva el caldo de la olla, añadirlo a la infusión.
- 6 Emplatar el pescado en platos hondos precalentados, rociarlo con el caldo infusionado y decorarlo con algunas hierbas y hojas.



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
45 MINUTOS  
(4 - 6 PERSONAS)