

Receta de merluza austral asada con tocino



Receta de merluza austral con hierbas y tocino

La merluza austral chilena es originaria de corrientes frías del [océano Pacífico](#) y crece rodeada de aguas cristalinas bajo la influencia de la corriente de Humboldt, lo que la convierten en un producto de sabor suave y textura firme, lleno de matices.

Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 350

Preparación: 30 minutos

Cocción: 15 minutos

Raciones: 6 personas

Receta de merluza austral asada con tocino

Ingredientes

- 6 filetes de merluza austral
- 12 láminas de tocino
- 6 hojas de laurel secas
- 3 cucharadas de mantequilla derretida
- 3 cucharadas de perejil picado fino
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta

Preparación

- **1.** Pre-calentar el horno 200°C (392°F) por unos 10 minutos.
- **2.** Sobre una fuente para horno, sazonar los filetes de merluza austral con sal y pimienta a gusto. Reservar.
- **3.** En un mortero, machacar el ajo y el tomillo seco hasta formar una pasta, esparcir sobre cada filete de merluza y distribuir sobre ellos las hojas de laurel secas. Envolver cada filete en 2 láminas de tocino y reservar.
- **4.** Aceitar una fuente de horno y disponer sobre su base los filetes de merluza, pincelarlos con mantequilla derretida y llevar al horno pre-calentado durante 15

- minutos o hasta que la cocción del pescado esté a punto.
- 5. Servir la merluza asada con tocino inmediatamente, caliente, rociar los filetes con el jugo de limón y espolvorear con perejil picado.

Recomendamos

[Revuelto de merluza y huevos](#)

[Receta de budín de merluza](#)