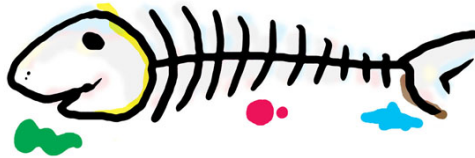


el cocinero andaluz



blog de cocina mediterránea

0230 FUMET DE PESCADO

Ingredientes (para 4 comensales)

- Cabeza, espaldas y piel (de 1 merluza)
- Cebolleta (1)
- Puerro (1)
- Zanahoria (1)
- Ajo (2)
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua (1 litro)



Proceder

Pon un chorro de aceite de oliva en una olla y saltea la cabeza, las espaldas y la piel de una merluza

Añade la verdura pelada y troceada y saltéalo a fuego fuerte todo junto un par de minutos

Añade el agua, espera que llegue a ebullición y quita la espuma que salga con una espumadera

Tapa la olla, pon el fuego al mínimo y deja cocer unos 15 minutos

Cuela el caldo obtenido