

# Merluza con crema de coliflor al ras al hanout



## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 4 lomos de merluza limpios de 200 gramos cada uno aproximadamente
- Una coliflor pequeña
- Una cucharadita de café de ras al hanout
- 150 ml de leche desnatada
- 30 g de mantequilla sin sal
- 2 ajos
- Un puñadito de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal



## ELABORACIÓN

Para comenzar pondremos a hervir en una cazuela agua con abundante sal. Mientras comienza a hervir, limpiaremos la coliflor, sacando ramilletes grandes y recortando la parte leñosa del tallo. Si queréis decorar el plato como yo, reservad 3 florecillas pequeñas de coliflor por plato.

Cuando el agua hierva, incorporaremos la coliflor y 100 ml de leche, que ayudará a que no oscurezca. Herviremos la coliflor durante al menos media hora hasta que esté blandita. Sacaremos la coliflor del agua escurriéndola bien y la pasaremos a un recipiente de horno, donde espolvorearemos por encima el ras al hanout y pondremos la mantequilla en pedacitos pequeños bien repartida.

Hornearemos a máxima potencia hasta tostar ligeramente las especias y fundir la mantequilla y seguidamente trituraremos la coliflor con batidora incorporando el resto de la leche para aligerarla.

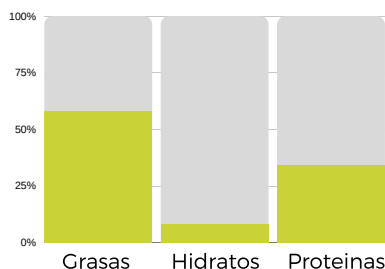
La merluza la salaremos y marcaremos por el lado de la piel a fuego muy fuerte en una sartén. Para evitar que se nos pegue, viene muy bien poner un trozo de papel de horno encima de la sartén y encima del papel un chorrito de aceite. Una vez marcada, la hornearemos 4 minutos a 200 grados.

En una sartén aparte, doraremos los dos ajos cortados en láminas y las flores de coliflor que hemos reservado con las dos cucharadas de aceite de oliva.

Presentamos el plato poniendo una base de la crema de coliflor caliente, encima la merluza sobre la que rociaremos media cucharada del aceite con ajos. Espolvoreamos con perejil picado y colocamos alrededor las flores de coliflor

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	316.76 kcal	99.69 kcal
Grasas	20.3 g	6.39 g
Hidratos	6.22 g	1.96 g
Proteínas	26.77 g	8.42 g
Fibra	1.85 g	0.58 g
Sal	2.61 g	0.82 g



### Consejo:

**El ras al hanout es una mezcla de especias de origen marroquí y que, aunque suene un poco exótico, es bastante sencillo de encontrar en los supermercados. En caso de no encontrarlo, lo mejor es acudir a una tienda especializada en especias.**