

LOMO DE MERLUZA AL AZAFRÁN

Ingredientes

Para 4 personas

- + 1 kg lomos de merluza
- + calabacín
- + puerro grande
- + 2 zanahorias
- + 1 dl de Aceite de oliva virgen suave
- + 1 bolsita de azafrán
- + Sal

Elaboración

Lavamos y pelamos las *Verduras*, córtalas en juliana. Ponemos a calentar una sartén con un chorrito de *Aceite de Oliva* y salteamos las verduras con un poco de sal y azafrán, cuando estén al dente, apartamos y reservamos.

Marcamos en una sartén o plancha por el lado de la piel ligeramente, salar y retirar. Colocarlos en una bandeja de horno untada con mantequilla o aceite.

Hornear durante 5 minutos a temperatura 185° C con el horno precalentado, pasado este tiempo retirar. Disponer la verduras en la fuente y encima ponemos los lomos de merluza, y *salseamos* por encima con el jugo de la cocción.

Adornar.