



## ‘Lomo de Merluza de Arinaga sobre calamares encebollados y lactonesa de tinta de calamar’, receta de Rafael Bueno

### **INGREDIENTES Y ELABORACIÓN**

#### **Ingredientes para 4 personas**

##### **Lomo de Merluza**

800 grs. de merluza limpia. 4 Lomos de 200grs. por persona  
Marcar los lomos por la piel a fuego medio/alto.  
Sellar para conservar su jugo.  
Se finaliza con un golpe de horno durante 2-3 minutos a 200 grados.

##### **Calamares encebollados**

1 kilo de calamares limpios  
½ kilo de cebolla o cebolleta del país  
200 ml (un vaso) de vino blanco  
1 cabeza de ajo  
Aceite de oliva  
Tomillo  
Sal y pimienta  
Cortar los calamares en anillos.

En una olla rehogar las cebolletas a fuego medio durante 2-3 horas junto con el tomillo, los ajos, la sal y la pimienta hasta que empiece a caramelizarse ligeramente.  
A partir de aquí se añaden los calamares y el vino blanco y se mantienen durante media hora aproximadamente a fuego medio hasta que estén tiernos.

##### **Lactonesa de tinta de calamar**

100 ml de leche  
50 ml de aceite de oliva 0,4 acidez  
1 diente de ajo  
2 cucharadas soperas de tinta de calamar  
Poner todos los ingredientes en un mismo recipiente y batir con el brazo tumix hasta conseguir consistencia de mayonesa.