



## Morue à l'ajouarriero

### INGRÉDIENTS

---

- 4 filets de morue (dessalés)
- 1 oignon
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 3 c. à s. de pulpe de poivron choricero
- 4 c. à s. de sauce tomate
- 2 gousses d'ail
- 1 piment (type guindilla)
- 300 ml d'huile d'olive vierge extra

### PRÉPARATION:

---

- 1. Dessalage (si morue salée)** : Couper les morceaux si nécessaire. Couvrir d'eau froide au frigo.
  - Morceaux épais : 48 h avec changement d'eau toutes les 6 h
  - Morceaux fins : 36 h avec changement toutes les 8 h
- 2. Préparer l'huile parfumée** : Dans une petite casserole, faire chauffer doucement l'huile avec l'ail en lamelles et la guindilla. Quand l'ail colore, couper le feu.
- 3. Cuisson du poisson** : Disposer les filets, peau vers le haut, dans un plat allant au four. Verser l'huile chaude avec l'ail et la guindilla par-dessus. Cuire 8 min à 180 °C. Laisser tiédir, retirer peau et arêtes. Réserver la chair en morceaux, la peau et l'huile.
- 4. Préparer le pil-pil** : Remettre la peau et l'huile dans une casserole. Chauffer à feu doux en remuant doucement jusqu'à obtenir une sauce émulsionnée et blanchâtre. Réserver.



## Morue à l'ajouarriero

### PRÉPARATION:



5. **Préparer le sofrito** : Faire revenir l'oignon et les poivrons coupés en petits dés à feu moyen 15–20 min. Ajouter la pulpe de poivron choricero et cuire 5 min. Ajouter la sauce tomate et cuire encore 10 min.

6. **Assemblage final** : Ajouter la morue émietée et le pil-pil dans le sofrito. Mélanger délicatement et cuire 2–3 min de plus pour lier les saveurs. Goûter avant de saler.

Bon  
Appétit!