

Cocochas

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 15'
- 15'
- 4



Comentario nutricional

La cococha, de merluza o bacalao, es la parte inferior de la barbilla del pescado. Una vez cocinada, queda un plato con una textura suave y agradable al paladar.

Modo express

1. Pique el perejil muy fino y pele y lamine los ajos. Limpie las cocochas y salpimiéntelas.
2. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 15 minutos, vierta el aceite en la cubeta y dore los ajos. Retire la mitad y resérvelos para decorar.
3. Incorpore la guindilla y la harina a los ajos que quedan en la cubeta y remueva 1 minuto. Añada el caldo y el perejil y, cuando empiece a hervir, agregue las cocochas y sazone. Por último, cueza unos 5 minutos con los guisantes.
4. Antes de servir, decore con los ajos fritos y un poco de perejil.