Merluza a la Huerta Apto Celíaco

Ingredientes:

Abobrinha

¼ de unidade

Beringela

¼ de unidade

Cebola

¼ de unidade

Pimientão vermelho

¼ de unidade

Filé de merluza

250 g.

Sal e pimenta do reino

a gosto

Milho.

1 unidade

Salsa moída

1 (colher café)

Preparação

Cortar os vegetais em fitas e colocá-los em uma cavidade do MultiCocción. Cortar o filé no largo em fitas

Phoca PDF

de 2 cm, acrescentar à cavidade onde estão os vegetais, salpimentar e misturar bem todos os ingredientes.
Na outra cavidade colocar o milho sem folhas e lavado. Tampar e cozinhar na máxima potência por 4 minutos. Servir o peixe polvilhado com salsa moída.

Phoca PDF