



Filete de Brótola con verduras multicolor Apto para celíacos

Ingredientes:

Calabaza

¼ u.

Remolacha

1 u.

Zucchini

1 u.

Filete de brótola

1 u.

Sal y pimienta

a gusto

Tomillo

a gusto

Procedimiento:

Verter agua en la base de la vaporera hasta completar 1/2 cm. de altura. Colocar la rejilla.
Pelar la calabaza y cortarla en cubos de 1cm. Lavar el zuccini y cortarlo en cubos de 2 cm.
Pelar la remolacha y cortarla en cubos de 1 centímetro.
Condimentar el filete de ambos lados con sal, pimienta y tomillo; doblarlo al medio.
Colocar todos los ingredientes sobre la rejilla y cocinar por 4 minutos a potencia máxima. Dejar reposar 3 minutos antes de destapar.
Utilizar ingredientes sin TACC permitidos

Phoca PDF





Phoca PDF