

Mix de vegetales y merluza Apto para celíacos

Ingredientes:

Cebolla

1 u.

Morrón

½ u.

Verdeo

1 u.

Puerro

1 u.

Filete de merluza

2 u.

Sal y Pimienta

a gusto

Condimento para pescado

a gusto

Procedimiento:

Verter agua en la base de la vaporera hasta completar 1/2 cm. de altura. Colocar la rejilla.
Cortar la cebolla en juliana. Cortar en tiras el morrón, el tallo de la cebolla de verdeo y el tallo del puerro.
Cortar la merluza en trozos pequeños, condimentarla con sal, pimienta y condimento para pescado.
Colocar los ingredientes sobre la rejilla.
Cocinar a potencia máxima 5 minutos y dejar reposar 3 minutos antes de retirar del microondas.

Phoca PDF

Utilizar ingredientes sin TACC permitidos





Phoca PDF