



Pescado al ajo

RACIONES: 4 personas

DIFICULTAD: Media

FUNCIONES:  Guisos rápidos

NIVEL PICANTE: No picante

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 mins

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 mins

TIEMPO TOTAL: 30 mins

ACCESORIOS:  

Ingredientes

Ingredientes 1

50ml de aceite de oliva
4 dientes de ajo

Ingredientes 2

35g de harina
½ cucharadita de sal

Ingredientes 3

125ml de vino blanco
400ml de caldo de pescado
5 ramitas de perejil
4 lomos de pescado blanco sin espinas
(merluza, rape, mero u otro)

Apto para:

Intolerantes a la lactosa.

Preparación

Antes de empezar

Selecciona la función Olla y el programa guisos rápidos y presiona OK. Coloca el accesorio pala de remover en el recipiente. Pela los ajos y pícalos muy finos. Sala el pescado, colócalo en la rejilla de la bandeja de vapor y pon la tapa. Lava el perejil y pícalo muy fino.

Paso 1

Introduce los INGREDIENTES 1 en el recipiente, coloca la tapa y presiona el botón START.

Paso 2

Introduce los INGREDIENTES 2 en el recipiente y presiona START.

Paso 3

Vierte el vino blanco, el caldo de pescado y el perejil de INGREDIENTES 3 dentro del recipiente y presiona el botón START. Coloca la bandeja de vapor cargada encima y deja acabar el programa. Ajusta el tiempo a 15 minutos y deja acabar el programa. Sirve un trozo de pescado en cada plato y salsea por encima.

Puedes cambiar el perejil por estragón fresco si lo prefieres.