

Qué fácil es cocinar con


COOKING CHEF



Lenguado al vapor con zanahorias y patatas

4 personas



Accesorios necesarios:



Tiempo:



Ingredientes

- 1 kg. de lomos de lenguado
- 1 guindilla
- 2 dientes de ajo
- 200 gr. de zanahoria
- 200 gr. patatas
- Sal
- Vinagre de manzana
- AOVE
- Perejil picado

Preparación

1. Corta en rodajas finas las patatas y las zanahorias en el procesador de alimentos. Reservar.
2. Llenar el bol de tu Cooking Chef de agua y sal y programa 110° hasta que hierva. Una vez empiece, coloca la cesta de cocción al vapor e incorpora las patatas y las zanahorias engrasadas y sazonadas. Deja hervir durante 10 minutos.
3. Una vez pasado el tiempo, incorpora los lomos de lenguado engrasados y sazonados y programa 10 minutos más.
4. Corta los ajos y la guindilla en láminas y vierte en una sartén con un chorro de aceite de oliva. Añade los ajos y cuando floten incorpora el perejil picado y el zumo de limón. Deja cocinar unos segundos.
5. Servir el lenguado con la ajada por encima.