



Estofado de pez espada

4 personas



Tiempo:



Preparación:
5 Mins

Tiempo de cocción:
18 Mins


Ingredientes:



- 2 filetes de pez espada
- 1 cebolla, pelada y cortada en cuartos
- 250g de salsa de tomate con albahaca
- 2 patatas cocidas
- 1 cucharada de alcaparras
- 100 g de aceitunas verdes
- 1 cucharada de perejil, picado
- 1 apio, cortado en cuartos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto




Método:

Fase 1: Preparación

1. Coloca la cuchilla. 

2. Añade la cebolla, el apio, el perejil y 4 cucharadas de aceite de oliva al bol. Pica durante 15 segundos pulsando el botón de triturar. 

3. Una vez picado, añade la salsa de tomate, las alcaparras, las aceitunas y el condimento al bol. Pulsa el botón Olla  y el botón  inicio/pausa para empezar a cocinar.

4. Una vez picado, retira la cuchilla del bol e incorpora el pez espada a la salsa con las patatas. Pulsa el botón Olla  4 veces y el botón  inicio/pausa para continuar cocinando. Ajusta el tiempo a 8 minutos y cambia la velocidad  a 0.

5. Una vez finalizada la cocción, sirve.