



PESCADO marinado

Ingredientes:



1 kg de filetes de pescado blanco (p. ej., bacalao, raño o tilapia)



4 cebollas



3-5 dientes de ajo



4 zanahorias grandes



6 c. s. de aceite vegetal



6 c. s. de vinagre de vino tinto,
6 c. s. de agua



1 c. p. de pimentón dulce



Sal y pimienta recién molida

Consejo de Bosch:

Lo mejor es preparar este plato entre 4-12 h antes de servirlo.

RACIONES: 6

Programa: Al vapor corto, Sofreír medio

Calorías por ración: 355 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 30 min.

AutoCook Pro - 28 min.

Preparación:

- Prepare primero el pescado: Salpimiente los filetes de pescado por ambos lados. Coloque los filetes sobre el accesorio de cocción al vapor.

- Llene la olla del AutoCook con 500 ml de agua fría e introduzca el accesorio de cocción al vapor con los filetes. **Cierre la tapa.** Seleccione el programa **Al vapor** y la opción **Corto**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y pulse el botón de **Inicio**.

- Mientras el pescado se hace al vapor, vaya pelando las cebollas, el ajo y las zanahorias. Ralle la zanahoria y pique la cebolla y el ajo lo más pequeño posible.

- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Saque el pescado del AutoCook y colóquelo en un plato aparte. Retire el agua restante de la olla del AutoCook.

- Eche la cebolla, la zanahoria y el ajo en la olla, añada aceite y mézclelo con la verdura.

- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Medio**. Ajuste 20 minutos en el temporizador y pulse el botón de **Inicio**. Deje la **tapa abierta** y sofría removiendo de vez en cuando hasta que suene la señal.

- Añada el vinagre y un poco de agua. Condimente la verdura con pimentón, sal y pimienta, remueva y échela de inmediato encima del pescado. Cubra el pescado y la verdura con papel film transparente y deje que se enfríen. Después, métalos en la nevera a reposar por lo menos 4 horas, aunque lo ideal serían 12 horas.