

FILETES DE PESCADO AL VAPOR sobre lecho de verduras

Ingredientes:



4 filetes de pescado blanco (unos 150 g cada uno; p. ej., bacalao, raño o tilapia)



1 calabacín mediano



4 tomates pequeños



2 dientes de ajo



Hojas de albahaca para decorar



200 g de mozzarella



Aceite de oliva

Además: sal marina, pimienta blanca recién molida, papel vegetal

Preparación:

- Lave el calabacín y los tomates y córtelos en rodajas finas. Pele y pique fino el ajo. Corte la mozzarella en rodajas. Seque los filetes de pescado con papel absorbente y salpimíentelos.
- Llene la olla del AutoCook con 500 ml de agua fría. Cubra con papel vegetal la pieza inferior del accesorio de cocción al vapor y unte el papel con aceite. Coloque las rodajas del calabacín y de tomate sobre el papel vegetal, distribuya el ajo por encima y salpimiente la verdura.
- Coloque los filetes de pescado sobre el lecho de verdura y cúbralos con la mozzarella, a continuación rocíe el conjunto con aceite de oliva. **Cierre la tapa.**
- Seleccione el programa **Al vapor** y la opción **Corto**. **Cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**.
- Lave la albahaca, arranque las hojas y píquelas. Abra la tapa en cuanto suene la señal. Distribuya la albahaca sobre los filetes y espolvoréelos con pimienta blanca.

ASÍ FUNCIONA:



RACIONES: 4

Programa: Al vapor corto
Calorías por ración: 138 kcal
Tiempo de cocción
(sin precalentamiento):
AutoCook - 10 min.
AutoCook Pro - 10 min.