



Rosada al vapor con almejas **y salsa de verduras**



TM-31

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

Total 20 min

Kcal/Ración: 277,5

- 4 filetes de rosada
- Sal y pimienta molida
- 200 g de almejas
- 1 pimiento verde pequeño
- 150 g de cebolla
- 2 tomates maduros en cuartos
- 150 g de champiñones troceados (naturales o en conserva)
- 40 g de aceite
- 20 g de vino blanco

PREPARACION:

- Engrasa el recipiente Varoma. Coloca dentro los filetes de rosada salpimentados y las almejas lavadas y aclaradas con agua templada. Tapa y reserva.
- Pon en el vaso el pimiento, la cebolla, los tomates y los champiñones. Troceamos 4 seg Vel 4.

- Añade el aceite, la sal y el vino. Sitúa el recipiente Varoma en su posición y programa 15 min Varoma Giro Inverso Vel 1.
- Incorpora las almejas en el vaso. Pon los filetes de rosada en una fuente y vierte por encima el contenido del vaso.

SUGERENCIA

Comprueba el punto de cocción del pescado y, si te gusta más hecho, programa 5 minutos más.

