

Judías blancas con rape y setas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 15 '
- 4



Comentario nutricional

Este es un plato equilibrado y saludable, sobre todo para personas con el colesterol alto.

Modo express

1. Corte y sale el rape en trozos medianos. Pique la cebolleta y el ajo muy finos. Corte las setas en dos. Si las judías cocidas son de bote, páselas por debajo del grifo para quitarles la gelatina.

2. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta, remueva, cierre la tapa y programe el menú Horno a 169° durante 15 minutos.
3. Espolvoree con perejil antes de servir.

***Nota para antiguos modelos de Chef Plus Induction:** todos los ingredientes se mantienen igual excepto:

- 3 medidas de agua.