

arroz con mero

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 25 '
- 4



Comentario nutricional

El mero destaca por su presencia en vitaminas del grupo B, minerales potasio, magnesio y fósforo.

Modo express

1. Ralle la cebolla; pique los ajos muy finos.
2. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 25 minutos. Vierta el aceite en la cubeta y cuando esté caliente (3 minutos) incorpore los langostinos. A los 2 minutos sáquelos y resérvelos.
3. Disponga en el mismo aceite la cebolla rallada y los ajos muy picados; sofría 5 minutos. Añada los chipirones cortados y rehogue otros 5 minutos. Agregue el pimentón, seguido del tomate, y deje reducir 5-10 minutos.
4. Incorpore el arroz y sofríalo todo junto; detenga el programa si fuera necesario.
5. Añada el mero, el laurel y el azafrán y remueva con cuidado. Luego agregue el agua o el caldo y sale a su gusto.
6. Cierre la tapa y programe el menú Arroz. Cuando finalice el programa, añada los langostinos al contenido de la cubeta y cierre la tapa 3 minutos.
7. Sirva inmediatamente.