

# Sopa griega Kakawia

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 25 '
- 30 '
- 4
- 
- 
- 
- 

Comentario nutricional

El pescado blanco tiene un bajo contenido en grasa. En este grupo se encuentra la merluza, el gallo, el bacalao o el lenguado entre otros.

## **Modo express**

1. Pele y pique el ajo, la cebolla y la zanahoria muy finos; ralle los tomates; lave y pique el perejil. Quite la piel y las espinas del pescado; pele las gambas y guarde las cabezas.
2. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos y vierta el aceite en la Chef Plus Induction. Saltee el ajo, la cebolla, la zanahoria y el apio durante 5 minutos; añada las cabezas de las gambas y sofríalas 3 minutos más; incorpore el tomate rallado, el pescado y las gambas.
3. Salpimiente y vierta el agua.
4. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 20 minutos.
5. Antes de servir, retire las cabezas e incorpore el zumo del limón.