

# Ensalada de verduras al vapor

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 20 '
- 4



Comentario nutricional

Esta receta puede realizarse habitualmente para acompañar carnes y pescados y llevar así una dieta sana y equilibrada.

## **Modo express**

1. Pele las cebolletas y pártalas por la mitad; raspe las zanahorias, lave el calabacín y corte ambas verduras en bastoncitos. Elimine el tallo blanco de los trigueros y pártalos por la mitad.
2. Pique el cebollino muy fino, deshoje la menta y haga un aliño mezclándolos con el aceite, una pizca de sal y el vinagre. Lave la rúcula y las lechugas y resérvelas.
3. Disponga todas las verduras (excepto la rúcula y la lechuga) sobre la bandeja de cocina al vapor. Añada sal, meta la bandeja en la cubeta y vierta una medida de agua.
4. Cierre la tapa y programe el menú A fuego lento 20 minutos a 98º.
5. Cuando acabe, mezcle las verduras con el aliño. Disponga las lechugas y la rúcula en el fondo de una fuente y coloque las verduras cocidas encima.

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

- 1 medidas de agua