

Cebollas rellenas de bacalao

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 13 '
- 4



Comentario nutricional

Las cebollas producen una acción protectora del riesgo cardiovascular, ya que ayudan a evitar la formación de coágulos sanguíneos.

Modo express

1. Pele 4 cebollas medianas. Corte el cuarto superior de éstas y también un poco el lado opuesto para que tengan una base. Presione por la base hacia arriba para que salgan las láminas de cebolla del interior (deje solo un par de capas externas); ayúdese con una cucharilla si es necesario.
2. Pique muy fino el interior de las cebollas junto con la zanahoria, el ajo y el pimiento verde. Corte los tomates en dados. Vierta el aceite en la cubeta y meta todas las verduras picadas, excepto el tomate.
3. Programe el menú Freír/Sofreír 10 minutos a 180º y rehogue durante 5 minutos. Luego agregue el tomate y cueza 5 minutos más. Cancele e incorpore el bacalao desmenuzado, un pellizco de pimentón y el vino. Vuelva a mezclar y rectifique de sal. Rellene con este sofrito las cebollas huecas.
4. Coloque la bandeja para cocer al vapor dentro de la cubeta, vierta 2 medidas de agua y disponga las cebollas rellenas encima
5. Cierre la tapa y programe el menú Vapor a 118º durante 12 minutos. Así las cebollas se cocerán con el líquido que desprendan las verduras.