

# Cigalas en salsa rosa

Publicada por:

[imprimir](#)

- 25 '
- 10 '
- 4



Comentario nutricional

La cigala es un alimento rico en cobre, un mineral esencial para el correcto desarrollo de numerosas funciones del organismo.

## Modo express

1. Limpie y corte el apio y la zanahoria en bastoncitos; pele y pique la cebolla en tiras; lave el perejil.
2. Introduzca las verduras en la cubeta, sazónelas con sal y añada la medida de agua.
3. Sale las cigalas, dispóngalas encima de la bandeja de vapor y meta ésta en la cubeta.

4. Cierre la tapa y programe el menú Vapor a 125º durante 10 minutos.
5. Mientras tanto, prepare la salsa rosa: en un bol, bata el huevo con el aceite hasta formar una mayonesa; luego mézclela con el zumo de naranja, la salsa Perrins, el brandy, 2 cucharaditas de ketchup y una pizca de sal.
6. A la hora de servir, distribuya las verduras escurridas por el fondo del plato y disponga las cigalas encima. Sirva la salsa aparte.