

Dorada al vapor con semillas de hinojo

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 25 '
- 4



Comentario nutricional

Las semillas de hinojo con forma ovalada y color marrón tienen un sabor dulce y aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Puede usarlo en cocina para

realzar el sabor de los platos, en ensaladas o incluso en guisos.

Modo express

1. Lave el pescado, séquelo cuidadosamente con papel de cocina y salpimiéntelo.
2. Limpie y corte el apio, los calabacines y las zanahorias en bastoncitos finos.
Sale todas las verduras.
3. En un mortero, machaque las semillas de hinojo con sal, pimienta y el ajo pelado. Añada 3 cucharadas de aceite y unte la dorada con esta picada.
4. Vierta el agua en la Chef Plus Induction. Disponga las verduras y los lomos de dorada encima de la bandeja de vapor y meta ésta en la cubeta.
5. Cierre la tapa y programe el menú Vapor a 125º durante 25 minutos.