

# Lenguado al vapor con patatas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 21 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

También puede hacer la receta sustituyendo el vino blanco por caldo de verduras y así evitar las calorías vacías del alcohol

## Modo express

1. Sale y enrolle los filetes de lenguado sobre sí mismos, sujetándolos con un palillo: a este procedimiento se le llama hacer popietas.
2. Pele y corte las patatas en rodajas de 1 centímetro; y la cebolla en aros no muy gruesos.
3. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta, sazone con sal y disponga las popietas encima.
4. Cierre la tapa y programe el menú Pescados.