

Lenguado con salsa de piña

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 21 '
- 4



Comentario nutricional

Para hacer el plato más ligero elija una nata baja en grasa. Puede elegir piña natural o bien en conserva en su jugo.

Modo express

1 Pique la cebolla muy fina y corte la piña en daditos. Enrolle los filetes de lenguado sobre sí mismos y sujételos con un palillo: a este procedimiento se le llama hacer popietas.

2 Introduzca el resto de ingredientes en la cubeta (salvo el lenguado), sazone y remueva. A continuación disponga las popietas encima, riegue con aceite de oliva y cierre la tapa.

3 Programe el menú Pescados y espere a que finalice el menú.

4. Al finalizar, apartar las popietas y triturar la salsa resultante.