

Merluza a la sidra

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 15 '
- 31 '
- 4



Comentario nutricional

La merluza como ingrediente principal es un pescado suave y fácil de digerir. Los espárragos trigueros y los guisantes aportan fibra, vitaminas y minerales.

Modo express

1. Pique la cebolla, los ajos y el perejil; elimine el tallo duro de los espárragos. Lave las almejas con agua abundante y sumérgalas en agua salada durante una hora.
2. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta, salvo la merluza, el perejil y las almejas. Programe el menú Pescados, remueva bien y cierre la tapa.
3. Cuando finalice, añada la merluza y las almejas al contenido de la cubeta, rectifique la sal, cierre la tapa y programe el menú Horno a 162º durante 10 minutos.
4. Espolvoree con el perejil picado antes de servir.

***Nota para antiguos modelos de Chef Plus Induction:** todos los ingredientes se mantienen igual excepto:

- 3 medidas de caldo de pescado.