

# Merluza con juliana de verduras al aroma de limón y tomillo

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 21 '
- 4
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Esta es una receta cardiosaludable gracias a la combinación del pescado blanco con una variedad de verduras y una cantidad moderada de aceite de oliva.

## Modo express

1. Limpie las zanahorias, las judías y la cebolla. Córtelas en bastoncitos, salpimiente y riéguelas con 2 cucharadas de aceite.
2. Pique el perejil. Ralle la piel del limón, exprímalo y reserve el zumo. Corte la merluza en 4 rodajas y espolvoree una pizca de sal por encima.

3. Disponga las verduras en la bandeja de vapor y coloque las rodajas de merluza encima. Vierta en la cubeta el agua con la ralladura de limón y una ramita de tomillo; meta la bandeja de vapor dentro de la Chef Plus Induction.
4. Cierre la tapa y programe el menú Pescados. Al terminar, riegue con un poco de zumo de limón y espolvoree el perejil por encima.

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

- 2 medidas de agua