

Merluza con verduras y crema de espárragos

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 21 '
- 4

- 
- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El calabacín es una verdura rica en potasio, un mineral importante que participa en la contracción muscular y regula los niveles de líquidos.

Modo express

1. Pele y pique la cebolla, el calabacín y la zanahoria en juliana fina. Elimine la parte blanca de los trigueros; sale y riegue la merluza con el zumo de limón y 2

cucharadas de aceite.

2. Introduzca en la cubeta el agua, el vino, la maicena, un poco de sal y los espárragos. Coloque las rodajas de merluza, la cebolla, el calabacín y la zanahoria encima de la bandeja de vapor, y meta ésta dentro de la Chef Plus Induction.
3. Cierre la tapa y programe el menú Pescados.
4. Triture los espárragos con el caldo de la cocción anterior, y emulsione con 2 cucharadas de aceite; rectifique la sal.
5. Sirva el pescado con las verduras y la crema de espárragos por encima.