

Merluza en salsa de marisco

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 21 '
- 4



Comentario nutricional

El puerro tiene un escaso aporte calórico. Destaca su aporte en minerales como el potasio o el magnesio. Es fuente de folatos los cuales intervienen en la formación de glóbulos rojos y en la formación de anticuerpos del sistema inmunitario.

Modo express

1. Trocee la cebolla, la zanahoria, el puerro y el tomate. Deshaga el pan en trozos.
2. Introduzca en la cubeta todos los ingredientes de la salsa, disponga encima la merluza y las gambas y programe el menú Pescados.
3. Cuando finalice, para hacer la salsa traslade las verduras a otro recipiente y tritúrelas. Páselas por un chino y rectifique la sal.
4. Sirva el pescado caliente con la salsa y un poco de perejil picado por encima.

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

- 2 medidas de agua en lugar de 1 medida de caldo de pescado.