

Mero a la siciliana

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 21 '
- 4



Comentario nutricional

Las alcaparras tienen su origen en un arbusto de Asia. Apenas poseen grasa y es un ingrediente ideal para acompañar diferentes platos dando un toque de sabor y aroma característico.

Modo express

1. Pele y pique la cebolla y el ajo; corte los tomates en gajos; lave y pique el perejil. Salpimiente los lomos de mero y riéguelos con una cucharadita de aceite.

2. Vierta el aceite en la Chef Plus Induction e incorpore el ajo, la cebolla y la harina. Remueva y agregue los tomates, el mero, el vino y una pizca de sal.
3. Cierre la tapa y programe el menú Pescados. Al terminar, añada las alcaparras, las anchoas y el perejil; vuelva a cerrar y deje reposar 3 minutos.
4. Sirva caliente.