

Pez espada a la miel

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 25 '
- 4
- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El pez espada o emperador destaca por su contenido en vitamina A que ayuda a reforzar el sistema inmunitario.

Modo express

1. Programe el menú Freír/Sofreír 15 minutos a 180º y marque el pescado por ambas caras hasta que se dore. Cancele el programa.
2. Retire el pescado de la cubeta, introduzca en ella el resto de ingredientes y programe el menú Horno a 169º durante 10 minutos, con la tapa cerrada.

3. Cuando finalice, incorpore de nuevo el pescado, cierre otra vez la tapa y deje reposar el plato 10 minutos antes de servir.