

Pez espada con cebollas al jerez

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 15'
- 20'
- 4
- 
- 
- 
- 

Comentario nutricional

El cilantro es una especia que facilita las digestiones aliviando las molestias propias de los gases intestinales.

Modo express

1. Pele y corte las cebollas en juliana y el ajo en láminas. Salpimiente el pescado y pique el cilantro.
2. Programe el menú Freír/Sofreír 20 minutos a 180º y caliente 2 cucharadas de aceite en la cubeta. Dore los filetes por ambos lados y retírelos cuando la carne todavía esté un poco cruda por dentro.
3. Añada otras 2 cucharadas de aceite a la cubeta, dore el ajo durante 2 minutos e incorpore la cebolla. Rehogue 5 minutos y agregue el Jerez, un poco de sal y el pescado.
4. Cierre la tapa y deje que el plato se termine de cocinar con el calor residual.
5. Espolvoree el cilantro por encima antes de servir. Puede acompañar con unas patatitas al vapor.