

Rape al estilo de Italia

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 21 '
- 4



Comentario nutricional

Tanto las anchoas como las aceitunas son dos alimentos con un alto contenido en sal. Modere su consumo si sufre hipertensión, tiene problemas de retención de líquidos o si debe seguir una dieta baja en sodio.

Modo express

1. Pele y pique la cebolla finamente; sale ligeramente el pescado y machaque un poco las aceitunas para que parezcan rotas.

2. Introduzca en la cubeta el aceite, el tomate, la cebolla, las aceitunas, el ajo, el orégano, sal y el azúcar; disponga encima los trozos de rape salpimentados, con los filetes de anchoa por encima.
3. Cierre la tapa y programe el menú Pescados.