

Rape en salsa de tomate y albahaca

Publicada por:

[imprimir](#)



©Mortimermax | Chef Plus

- 20'
- 21'
- 4



Comentario nutricional

El licopeno es el pigmento responsable del color del tomate, una sustancia con gran poder antioxidante. Cuanto más rojo y maduro es el tomate, mayor contenido en licopeno tiene.

Modo express

1. Pique la cebolla y el ajo muy finos. Corte los tomates en 8 trozos y salpimiente el rape.
2. Introduzca en la cubeta el aceite, los tomates, el ajo, la cebolla y el rape. Añada la medida de agua y sal.
3. Cierre la tapa y programe el menú Pescados.
4. Al acabar, retire el pescado y triture el resto de ingredientes. Rectifique la sal y añada una pizca de azúcar.
5. Sirva el rape con su salsa y espolvoree la albahaca por encima.