

Crema de zanahorias y bacalao

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 20 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

Los carotenoides son unos poderosos antioxidantes que confieren a la zanahoria su particular color anaranjado.

Modo express

1. Desmigaje el bacalao, mézclelo con 3 cucharadas de aceite y reserve. Pele y pique la cebolla y las zanahorias; corte el ajo en láminas muy finas.
2. Introduzca en la cubeta la cebolla, el ajo, la zanahoria y una pizca de nuez moscada; salpimiente y vierta las 3 medidas de agua.
3. Cierre la tapa y programe el menú Presión 20 minutos a 135º.
4. Traslade el contenido de la cubeta a otro recipiente. Triture, emulsione con el aceite restante y rectifique la sal.

5. Sirva la crema en boles individuales y disponga una loncha de queso y el bacalao desalado encima. Puede decorar con unas aceitunas negras y unas hojas de cebollino.