Pescado Relleno (Thermomix)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1** filet de pescado de 150g (lenguado o merluza)
- ✔ sal, pimienta *((a gusto))*
- ✔ **cant. nec.** limón, ajo
- ✔ **Cant. nec.** orégano, perejil
- ✔ **1/4** atado de espinaca
- ✔ **20 gr.** cebolla
- ✔ **20 gr.** queso untable descremado
- ✔ **10 gr.** queso por salut
- ✔ **1** rodaja gruesa de tomate
- ✔ **20 gr.** crema light

Preparación

1. Condimentar el pescado con limón, sal, pimienta, perejil, orégano.
2. Colocar en el vaso ¼ atado de espinaca.
3. Cocinar 1min/temperatura 100 grados/velocidad 1.
4. Colocar en el vaso 20g de cebolla 20g de queso untable, 10g de queso por salut, 1 diente de ajo.
5. Condimentar con sal y pimienta.
6. Mezclar 30seg/veloc. 5.
7. Rellenar el filet de pescado con la mezcla del vaso, enrollar (fijar con 1 palillo).
8. Colocar en el cestillo.
9. Colocar en el vaso 10cc de aceite de oliva.
10. Sitúe el recipiente varoma en su posición destapado y caliente 3min/120grados/velocidad 1.
11. Incorpore 40g de berenjena en rodajas y 50g de zapallito en rodajas.
12. Condimentar con sal y pimienta.
13. Sofría 8min/120grados/vel 1.
14. Introducir el cestillo con el pescado y programe 7min/varoma/veloc 1.
15. Colocar el pescado en un plato sobre 1 rodaja de tomate y cubrir con 1 cda de crema light y orégano.
16. Servir con los vegetales grille y ensalada.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038