Merluza con Verduras al Vapor

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: La oveja negra



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Baja en colesterol
Otros: Cocina Saludable
Coste: Medio

El truco de esta receta:
Hacer la merluza también al vapor junto con las verduras.

Descripción:

La cocina al vapor es una de las más saludables, mantiene todo el sabor , pero con mucha menos grasa.

Ingredientes para 4 personas :

- 800 gr de Merluza
- 2 Calabacín
- 250 gr de Tomates Cherry
- Aceite de Oliva
- Sal

Preparación:

Paso 1

Limpiamos la merluza, sazonamos al gusto y la cocinamos a la plancha, por ambos lados, en una sartén antiadherente con muy poquito aceite.

Paso 2

Cortamos los calabacines en dados y los tomates cherry a la mitad y los ponemos sobre la rejilla de cocción al vapor. Encajamos la rejilla en la olla con agua hirviendo y sal y tapamos. Dejamos que las verduras cuezan con el vapor del agua hirviendo, hasta que al pincharlas con un tenedor las notemos tiernas.

Paso 3

Cuando estén las verduras cocidas las repartimos en los platos, regamos con un chorrito de aceite y colocamos la merluza a la plancha encima.