

Receta de Merluza Con Verduras En Microondas

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una nueva receta de pescado, esta es para hacerla en el microondas, resulta muy rica y además muy fácil de preparar.

Ingredientes

- Cola de merluza sin espinas o filetes
- Cebolla (una mediana)
- Calabacín (uno pequeño)
- Zanahoria (una o dos medianas)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Ajos (uno o dos dientes)
- Zumo de limón

Modo de Preparación

1. Cortar la cebolla, el calabacín y las zanahorias, en rodajas finitas y colocar en una fuente de cristal para microondas
 2. haciendo una cama
 3. Espolvorear un poco de pimienta y sal
 4. Colocar la merluza, salpimentada previamente
 5. Rociar con un buen chorro de aceite de oliva y cubrir con film transparente, poner en el microondas unos diez minutos a temperatura máxima
 6. Quitar el film con mucho cuidado porque puede quemar
 7. Rociar con unas gotas de zumo de limón y un sofrito con los dientes de ajo picados
 8. Meter uno o dos minutos en opción grill y.....buen provecho!!!
-