

	RecetasCui sine
	4
	4 lomos o rodajas de Merluza fresca 1 Cebolla picada (½ si es grande) 500gr de zanahorias peladas y cortadas en rodajas 500ml de Caldo de pollo (o agua y media pastilla de caldo) 4 cucharadas de Aceite de oliva 150ml de Zumο de naranja natural Sal Pimienta

Hola! Una de las cosas que más interesantes de este robot Companion, es poder cocinar algo en [la vaporera](#) mientras hacemos otra cosita en el bol. Como en el caso de esta receta,

donde preparamos abajo una crema de zanahoria que acompañará a la merluza que cocinaremos con el vapor que desprende dicha crema.

De esta forma, aprovechamos la energía para hacer varias cosas a la vez con un mismo aparato, con la ventaja de que por un lado ahorramos, y por otro, y no manchamos muchos cacharros.

Es algo que nos da mucho juego; como ya os hemos comentado en otras ocasiones, podemos aprovechar al máximo y cocinar hasta en cuatro niveles (bol, cestillo, y las dos bandejas de la vaporera). Sólo tendremos que tener en cuenta unas nociones sobre los tiempos que requieren los alimentos que vayamos a utilizar.

Esperamos que os guste la receta, y preparéis en casa esta merluza al vapor sobre crema de zanahoria, porque aparte de resultar un plato muy apetecible, esta manera de cocinar es muy saludable, conservando todos los nutrientes del pescado y dejándolo en un punto muy agradable.

Al final de la elaboración, podréis ver un video con el paso a paso de la receta.

1. Equipamos el robot con el mezclador, ponemos en el bol el aceite y la cebolla picada. Programamos cocción lenta P1, 130°, 7 minutos, sin tapón.



2. Añadimos las rodajas de zanahoria y programamos cocción lenta P1, 130°, 5 minutos, sin tapón.

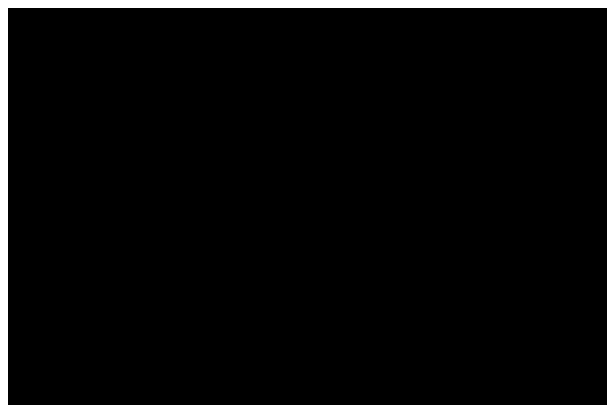


3. Condimentamos al gusto con sal y pimienta y añadimos el

caldo de pollo. Programamos velocidad 2, 110°, 35 minutos.



4. Pincelamos la vaporera con aceite y colocamos la merluza sobre la bandeja con la piel hacia abajo. Cuando falten 12 minutos para terminar el programa, colocamos la vaporera en su posición, sobre la tapadera, y dejamos terminar.



5. Finalizado el programa, retiramos la vaporera con la merluza y reservamos tapado. Quitamos el mezclador, ponemos la cuchilla ultrablade, añadimos el zumo de naranja y programamos velocidad 12, 3 minutos aprox, con tapón para que no salpique. Una vez esté bien triturado, probamos de sabor por si tenemos que rectificar el condimento.



6. Servimos la crema en los platos y sobre ella colocamos la merluza con una pizca de sal si queremos. Opcionalmente, podemos acompañar con un sofrito de ajo y jamón, como se ve en la foto.

Si hacemos más cantidad, podemos repartir el pescado en los diferentes niveles de la vaporera. Y si lo hacemos con filetes de merluza y son finos, lo dejaríamos menos tiempo al vapor, puesto que al no ser tan grueso como las rodajas o lomos, se hará antes.

Os dejamos con el video, os esperamos con más recetas en nuestro canal de YouTube