



40'



4 PAX



DIFICULTAD
BAJA



SIN GLUTEN
SIN LACTOSA



CALORÍAS*

214

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

20,5	Proteína
7,1	Hidratos de Carbono
10,4	Grasas Totales
1,6	Grasas Saturadas
5,9	Grasas Monoinsaturadas
1,6	Grasas Polinsaturadas
0,09	Colesterol
4,9	Fibra Alimentaria
0,45	Sodio

ALÉRGENOS sulfitos

* calorías por ración



PESCADO

MENESTRA VERDE CON MERLUZA AL VAPOR

PONS

UTILIZAMOS:

MARIDAMOS:



PONS SELECCIÓN FAMILIAR
AOVE Arbecuina



PONS VINAGRE CHARDONNAY
Vinagre Chardonnay



JAN BLANC
Vino blanco



SISQUELLA
Vino blanco

INGREDIENTES

- 600 g Merluza des-espina
- 200 g Espárragos verdes
- 150 g Guisantes
- 150 g Habas
- 150 g Bróquil
- 150 g Judía verde
- 100 g Espinaca fresca
- 4 Hojas grandes de col
- 2 Ajos tiernos
- Líquido de cocción*
- Romero fresco
- Pons Selección Familiar AOVE Arbecuina
- Pons vinagre Chardonnay
- Sal
- Pimienta

ÚTILES



Puntilla



Tabla de corte



Olla



Vaporera

OBSERVACIONES

*Se puede ser creativo con los líquidos de cocción de las vaporeras ya que aportan aroma al vapor que cocerá los alimentos. Para pescados y marisco es ideal la siguiente combinación: Por litro de agua; 100ml vinagre Chardonnay, 50g zanahoria, 50g cebolla, unos granos de pimienta y una hoja de romero y laurel.

ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar las verduras al gusto y reservar.
2. Limpiar y cortar los filetes de merluza. Salpimentar y reservar.
3. Disponer en el fondo de una vaporera el líquido de cocción (agua, caldo de pescado, vino...) y llevar a ebullición.* 🔥
4. Para la cocción de las verduras al vapor, hay que tener en cuenta los tiempos de cocción. Poner a cocer primero las que tarden más y al final las que menos. La cocción siempre ha de hacerse con la vaporera tapada. 🔥
5. Judía verde fresca. 30 minutos.
6. A los 10 minutos añadir las habas frescas tiernas durante 20 minutos.
7. A los 18 minutos incorporar los guisantes frescos tiernos durante 12 minutos.
8. A los 20 minutos agregar la ración de merluza de 120 g unos 10 minutos.
9. A los 22 minutos poner los espárragos (yemas), ajillos, hoja de col y bróquil durante 8 minutos.
10. Comprobar que los ingredientes están al punto óptimo de cocción. Salpimentar, aliñar con vinagreta y servir.

Para la vinagreta:

11. Mezclar enérgicamente en un bol: 4 partes de aceite Pons Selección Familiar AOVE Arbecuina, una parte de vinagre Pons Chardonnay, una pizca de sal y una pizca de pimienta. Aliñar la receta al vapor con la vinagreta antes de servir.
12. Se puede decorar con una ramita de romero fresca.



Fuego Alto



Fuego Medio



Fuego Bajo