

PEZ LIMÓN AL VAPOR CON PURÉ DE MANZANAS



| Medio



| 40 min.



| 4 raciones



| 3 €/ración

INGREDIENTES

PURÉ

- 3 manzanas medianas
- ½ cebolla
- ½ vaso (150 ml) vino blanco
- 1 c.s. mantequilla
- 1 c.c. canela
- Sal y pimienta
- Unas gotitas de limón

PESCADO

- 750 g pez limón en filetes
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

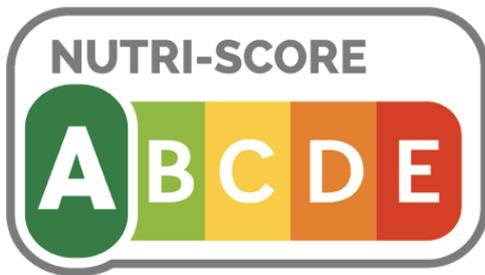
1. Pelar la cebolla y picarla finita. Rehogar en una olla con la mantequilla.
2. Lavar y trocear la manzana en dados (mejor sin pelar). Añadir a la olla cuando la cebolla esté dorada. Poner unas gotas de limón para evitar la oxidación de la manzana.
3. Añadir sal, pimienta y canela. Dejar cocinar unos minutos.
4. Añadir el vino, dejar que evapore. Añadir medio vaso de agua (vamos viendo si es necesario más según se vaya cocinando).
5. Mientras se cocina la manzana, poner el accesorio para cocinar al vapor, salpimentar el pescado y ponerlo con los ajos partidos por la mitad.

6. Retirar el pescado cuando esté cocinado. Regar con unas gotas de aceite.
7. Cuando la manzana esté cocinada, triturar con la batidora hasta la textura deseada.
8. Servir el puré como acompañamiento del pescado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
 Por ración	307 Kcal	16,1 g	16 g	14,5 g	4,3 g	22,6 g	3 g	0,8 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Guarda cabeza y espina del pescado para hacer caldo de pescado.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Haz el doble de cantidad de puré y guárdalo en conserva. Es un buen acompañamiento para carnes o para endulzar yogures.
- Aprovecha la cocción de cualquier alimento para cocinar al vapor verduras y pescados.
- Acompaña este pescado de tomate asado y ajo y perejil picado. ¡Te sorprenderá!