



'Combi' de pescado, patata y verduras al micro

Ingredientes (para 1 ración)

- 1 patata mediana
- 1 tomate pequeño
- 1/2 pimiento verde
- 80 g de calabacín (1/2 unidad)
- 30 g de cebolla (1/4 unidad)
- 1 filete de merluza (125 g)
- Agua, caldo de verduras o pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- Piñones tostados
- Perejil
- Pimentón dulce

Elaboración

1. Lavar las verduras. Pelar y cortar la patata a rodajas finas. Haz lo mismo con el resto de las verduras.
2. Colocar las patatas laminadas en la base de un envase apto para microondas.
3. Colocar por encima el calabacín, el tomate, la cebolla y el pimiento.
4. Añadir dos cucharadas soperas de agua y dos de aceite de oliva. Tapar el envase y cocerlo durante seis minutos en el microondas a máxima potencia. Comprobar la cocción de la patata pinchándola con un cuchillo.
5. Una vez pasado este tiempo, abrir el envase, añadir el filete de merluza y volver a cocinar con el envase tapado durante un minuto más aproximadamente. Sacar del microondas y dejar reposar un minuto más sin destapar.
6. Decorar con los piñones, el perejil, el pimentón y un chorrito de aceite por encima. Servir.