



'Combi' de peix, patata i carbassó al microones (textura modificada)

Ingredients (per a 1 ració)

- 1/2 patata mitjana (70 g)
- 80 g de carbassó
- 40 g de ceba
- 80 g de pastanaga
- 1 filet de lluç (125 g)
- Aigua o brou de verdures o de peix
- Oli d'oliva verge extra
- Llet desnatada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

Elaboració

1. Renteu la patata i les verdures, peleu-les i talleu-les a trossos.
2. Poseu la patata i els vegetals en un envàs apte per al microones o bé en un plat fondo.
3. Afegiu-hi dues cullerades soperes d'aigua o brou i dues d'oli d'oliva. Tapeu l'envàs (o col·loqueu-hi un altre plat com a tapa) i coeu-ho entre sis i vuit minuts a màxima potència al microones. A la meitat de la cocció, remeneu-ne el contingut. Comproveu la cocció de la patata i els vegetals, que han de quedar molt tous.
4. Una vegada cuita la verdura, afegiu-hi el filet de lluç i torneu a coure-ho tot durant un minut més aproximadament. Retireu la preparació del microones i deixeu-la reposar un minut sense destapar-la. Reserveu el brou resultant de la cocció.
5. Tritureu en un recipient alt, amb l'ajuda d'un braç elèctric, la ceba i el carbassó, d'una banda, i la pastanaga i la patata, de l'altra. Aconseguiu la textura adequada amb el brou, si cal. Reserveu la preparació.
6. Tritureu de la mateixa manera el lluç, afegint-hi una mica de llet desnatada, fins que quedi la textura adequada.
7. Emplateu els tres triturats, jugant amb els diferents colors, i serviu-los.