

'Combi' de peix, patata i carbassó al microones



Ingredients (per a 1 ració)

½ 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

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió i/o retenció de líquids)

Elaboració

1. Renteu la patata i les verdures. Peleu i tal·leu la patata a trossos; la pastanaga, a rodanxes, i la ceba, a tires amples. Peleu el carbassó, retireu-ne les llavors i tal·leu-lo a trossos.
2. Poseu la patata i les verdures 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; han de quedar molt tous.
4. Una vegada cuita la verdura, afegiu-hi el filet de lluç i torneu a coure-ho durant un minut més aproximadament. Retireu la preparació del microones i deixeu-la reposar un minut sense destapar-la. Poseu-la al punt de sal.
5. Finalment afegiu-hi un rajolí d'oli d'oliva verge extra en cru i serviu el plat.