



'Combi' de pescado, patata y calabacín al microondas (textura modificada)

Ingredientes (para 1 ración)

½ patata mediana (70 g)

80 g de calabacín

40 g de cebolla

80 g de zanahoria

1 filete de merluza (125 g)

Agua o caldo de verduras o de pescado

Aceite de oliva virgen extra

Leche desnatada (con o sin lactosa,
según tolerancia)

Elaboración

1. Lavar la patata y las verduras, pelarlas y cortarlas a trozos.
2. Colocar la patata y los vegetales en la base de un envase apto para microondas o bien en un plato hondo.
3. Añadir dos cucharadas soperas de agua o caldo y dos de aceite de oliva. Tapar el envase (o colocar otro plato como tapa) y cocer entre seis y ocho minutos a máxima potencia al microondas, removiendo a la mitad de la cocción. Comprobar la cocción de la patata y los vegetales, que deben estar muy blandos.
4. Una vez pasado este tiempo, añadir el filete de merluza y volver a cocinar durante un minuto más aproximadamente. Retirar del microondas y dejar reposar un minuto sin destapar. Reservar el caldo resultante.
5. Triturar en un recipiente alto, con la ayuda de un brazo eléctrico, la cebolla con el calabacín, por un lado, y la zanahoria con la patata, por otro. Obtener la textura deseada usando el caldo, si es necesario. Reservar.
6. Triturar de igual modo la merluza, añadiendo un poco de leche desnatada, hasta obtener la textura deseada.
7. Emplatar los tres triturados, jugando con los diferentes colores, y servir.