

# 'Combi' de pescado, patata y calabacín al microondas



## Ingredientes (para 1 ración)

1/2 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

Sal (restringir en caso de hipertensión  
y/o retención de líquidos)

## Elaboración

1. Lavar la patata y las verduras. Pelar y cortar la patata a trozos, la zanahoria a rodajas y la cebolla a tiras anchas. Pelar el calabacín y retirarle las semillas; cortar a trozos.
2. Colocar la patata y las verduras 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; 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. Poner a punto de sal.
5. Terminar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra en crudo y servir.