

## CORAZONES DE MERLUZA AL VAPOR

### Ingredientes:

Para el recipiente Varoma:

- 200 gr. de brécol (sin los troncos)
- 200 gr. de coliflor (sin los troncos)

Para la bandeja del recipiente Varoma:

- 600 gr. de corazones de merluza
- Ramitas de eneldo fresco
- Aceite para pincelar
- Film transparente para envolver el pescado
- Sal y pimienta

Para el vaso del Thermomix:

- ½ litro de agua
- un poco de sal

### Preparación:

Si utiliza el pescado congelado, deje descongelar y seque los trozos con papel de cocina. Salpimentar.

Corte un trozo de film transparente, pincele el centro con un poco de aceite de oliva, y ponga encima una ramita de eneldo. Pincele con un poco de aceite un trozo de pescado y póngalo sobre el eneldo. Cúbralo con otra ramita de eneldo (procure que las ramitas queden abiertas para que quede más bonito). Envuelva bien con el film transparente presionando bien para que quede apretado y redondito. Repita la operación con todos los trozos de pescado y colóquelos en la bandeja del recipiente Varoma (pueden caber 10). Reserve.

Ponga los ramitos de brécol y coliflor en el recipiente varoma y sáelos (tenga en cuenta que después tendrá que poner la bandeja del pescado encima).

Eche en el vaso de Thermomix el agua y la sal y programe 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 2. Cuando hierva, coloque encima de la tapadera el recipiente varoma con el brécol y la coliflor y programe 10 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.

Cuando termine, abra el recipiente Varoma y coloque la bandeja con el pescado. Cierre y vuelva a programar 10 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.

Abra delicadamente los paquetitos y sirva el pescado con las verduras y con mayonesa de cilantro (ver receta en el apartado salsas) o al gusto.