

GUISO DE MAR

Ingredientes:

- 3 ajos
- 70 gr. de aceite
- 1 pimiento verde
- 500 gr. de tomate
- 1 kg. de pescado troceado y enharinado
- 2 pastillas de caldo de pescado

Preparación:

Trocear los pimientos 4 segundos, velocidad 3 y ½. Reservar.

Picar los ajos velocidad 5. Añadir el aceite. Programar 3 minutos, temperatura 100, velocidad 1.

Añadir el tomate y la pastilla de caldo y programar 10 minutos más.

Finalmente añadir el pescado y programar 7 minutos, temperatura 100, velocidad 1 y dejar reposar.