

MERLUZA O RAPE A LA GALLEGA

INGREDIENTES

Para el recipiente varona:

6 u 8 centros de merluza congelada pescanova o rape

Para el vaso:

800 g de patatas para hervir en trozos grandecitos

400 g de agua

2 pastillas de caldo de pescado o sal

1 hoja de laurel

100 g de cebolla partida en 4 trozos

100 g de guisantes congelados

Unas hojas de perejil

Para la ajada:

100 g de aceite de oliva virgen, extra.

40 g de ajos fileteados

2 cucharadas rasas de buen pimentón

PREPARACIÓN

Espolvoree el pescado con un poco de sal, pincele el recipiente Varoma con un poco de aceite y coloque el pescado en el mismo, tape y resérvelo.

Ponga la mariposa en las cuchillas y eche todos los ingredientes del vaso menos los guisantes. Programe 15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.

Cuando acabe, añada los guisantes, cierre y ponga sobre la tapadera el recipiente Varoma con el pescado. A continuación programe 7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.

Acabado el tiempo, retire el recipiente. Eche el contenido del vaso en una fuente de servir y coloque el pescado del Varoma encima. Reserve.

Ponga en el vaso el aceite para la ajada y programe 3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2. Seguidamente añada los ajos fileteados y programe otros 3 minutos a la misma temperatura Y velocidad 1 1/2.

Por último, eche el pimentón, mezcle 10 segundos En velocidad 2 y vierta la ajada sobre las patatas y el pescado. Sírvalo de inmediato.