

MERLUZA SORPRESA EN PAPILOTE

Ingredientes:

Para el vaso:

- 800 gr. de agua

Para el recipiente varoma:

- 8 filetes de merluza finitos sin espinas (pueden ser congelados)
- 4 lonchas de jamón York
- 4 lonchas de queso para dieta
- sal, pimienta, hojas de albahaca o de estragón
- un poquito de aceite
- papel de aluminio de doble cara "Suprem" o papel vegetal

Preparación:

Cueza los huevos y separe las yemas de las claras. Trocee las claras en el Thermomix durante 4 segundos a velocidad 3 y ½. Saque y reserve. A continuación, trocee las yemas programando el mismo tiempo y la misma velocidad. Saque y reserve.

Corte cuatro láminas cuadradas de papel, pincélelo con aceite y vaya colocando un filete de merluza sobre éste, una loncha de jamón York, otra de queso y otro filete de pescado. Salpimiente, ponga unas hojas de albahaca o de estragón y cierre bien el paquete.

Vaya colocando los paquetes en el recipiente varoma. Sobre éstos coloque la bandeja del Varoma en el que pondrá los espárragos bien lavados y espolvoreados con un poco de sal gorda. Tape bien y reserve.

Ponga en el vaso del Thermomix el agua, tape y sobre la tapadera, coloque el recipiente varoma reservado. Programe 30 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.

Cuando termine el tiempo, espere un poco a que baje la temperatura antes de destaparlo. Compruebe que los espárragos están cocidos. Póngalos en una fuente de servir, adornándolos con el picado de los huevos duros.

Sirva el pescado caliente en su paquete. Si ve que se han enfriado, vuelva a calentarlos en el recipiente varoma, sin abrirlos, durante 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.