

Pescadilla al estilo mediterráneo

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 21 '
- 4

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Es una receta donde se combinan los beneficios del pescado con el aporte de vitaminas y minerales del calabacín y tomate.

Modo express

1. Despunte, lave y seque los calabacines. Córtelos en rodajas finas de 2 centímetros y haga lo mismo con los tomates. Limpie y corte la cebolla en rodajas.

2. Vierta en la cubeta 2 cucharadas de aceite de oliva e introduzca en ella la cebolla en forma de abanico, intercalándola con el tomate y el calabacín. Disponga por encima los filetes de pescado sazonados.
3. Pique el ajo y mézclelo con las alcaparras y el aceite de oliva. Vierta esta picada por encima del pescado y cierre la tapa.
4. Programe el menú Pescados. Al finalizar, si cree que le falta algo de cocción al pescado, cierre la tapa de nuevo y deje reposar 5 minutos dentro de la cubeta.