



VIEIRAS CON VERDURAS AL VAPOR

Para 6 personas. Nivel de dificultad 3

COCCIÓN

15 min + 5 min

96

Vapor combinado 1 cuarto

Nivel del horno 3

500 ml



INGREDIENTES:

Vinagreta

1 tallo de hierba limón

½ limón

1 cucharadita de jengibre, sin piel

1 chile rojo

2 cucharaditas de harina de maíz

2 cucharaditas de agua

100 ml de salsa de soja

50 ml de salsa de soja dulce

30 ml de salsa de pescado

Verduras para la ensalada

100 g de espárragos

200 g de coliflor o romanesco

100 g de guisantes de vaina comestible o tirabeques

2-3 cebolletas peladas

1 calabacín

½ ramillete de cilantro

Sal y pimienta

12 vieiras grandes

1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas

VIEIRAS CON VERDURAS AL VAPOR

Para 6 personas. Nivel de dificultad 3

- 1 Pica bien la hierba limón. Pela el limón y exprímelo; corta el jengibre y el chile en láminas.
- 2 Mezcla la harina de maíz con el agua. Lleva a ebullición el resto de los ingredientes de la vinagreta y añade la mezcla de la harina de maíz. Remueve hasta que se espese la salsa. Baja el fuego, déjala cocinarse durante 2 minutos y pásalo por un tamiz.
- 3 Pela los espárragos y lava el resto de las verduras (excepto las cebollas peladas). Trocéalas todas en dados de 2 cm y colócalas en la fuente de horno perforada (suministrada con el horno) y sazona con sal. Guarda las vieiras en un plato en el frigorífico.
- 4 Cocina las verduras al vapor en el nivel 3, con el programa "Vapor combinado 1 cuarto" a 96 °C durante 15 minutos. Pasa las vieiras por las semillas de sésamo tostadas y, transcurridos 10 minutos, ponlas sobre las verduras. Cocina al vapor 5 minutos más.
- 5 Quítale los tallos a las hojas de cilantro y pícalas. Mezcla con las verduras al vapor y salpimienta al gusto.

Presentación

Dispón las verduras en platos calentados previamente, añade 2 vieiras en cada uno y cubre con la vinagreta.