



INGREDIENTES

500 g de vieiras sin concha ni huevas
1 cucharadita de semillas de hinojo
1 cucharada de aceite de limón o aceite de oliva afrutado
1 limón con la piel limpia de cera
Flor de sal

COCCIÓN

10 min
60
Cocción al vacío
Nivel del horno 3



VIEIRAS CON HINOJO

4 comensales. Nivel de dificultad 1

- 1 Tritura bien las semillas de hinojo con un mortero. Lava el limón y ralla la cáscara.
- 2 Mezcla las semillas y la ralladura con el aceite y séllalos al vacío junto con las vieiras en una bolsa de vacío. Asegúrate de que las vieiras quedan en posición horizontal, una junto a otra, formando una capa uniforme.
- 3 Coloca la bolsa(s) de vacío en el nivel 3 y utiliza el programa “Vapor solo o cocción al vacío” a 60 °C durante 10 minutos.

Presentación

Exprime el limón y rocía las vieiras cocidas con el zumo junto con un poco de flor de sal.