



Almuerzo | Cena



Filets de pescado empanados con puré mixto sin colar

Cacerola Cuadrada 24
+ Cacerola 18
TERRA



3 porciones



40 min



Función:
Horno Carnes
y Vapor

INGREDIENTES

Para los filets:

1,2 kg. filets de merluza
2 un. huevo
c/n perejil picado
2 tazas pan rallado o panko
2 cdas. mix de semillas
4 cdas. avena

Para el puré:

400 gr. calabaza cortada en cubos
200 gr. papa cortada en cubos
¼ taza leche
2 cdas. manteca
1 cdita. nuez moscada
c/n sal y pimienta

PREPARACIÓN

Batimos los huevos con el perejil picado, sal y pimienta. Pasamos los filets por la mezcla de huevo y los empanamos con el pan rallado mezclado con las semillas y la avena. Reservamos.

Precalentamos la Cacerola 3' a fuego máximo y agregamos aceite y los filets. Los cocinamos 5' de cada lado aproximadamente, hasta que estén dorados.

Para el puré colocamos en la Cacerola de 18 la calabaza, la papa, la leche y la manteca y cocinamos a fuego mínimo hasta que las verduras estén tiernas. Retiramos del fuego, pisamos y condimentamos con nuez moscada, sal y pimienta.

Servimos los filets con el puré y rodajas de limón.

