

Creador: Àngela Carrió



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 2 lomos de bacalao
- medio calabacín
- 1 patata
- 1 zumo naranja
- 1/2 de zumo limón
- 1/1 de ralladura limón
- 1/2 de ralladura naranja
- 1 cc de pimentón dulce
- tomillo
- pimienta
- aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

1. Dividimos las láminas de batata en las dos mini cazuelas. Rociamos con una cucharadita del zumo de cítricos. Tapamos y llevamos al microondas, potencia máxima, 1 minuto y medio. 2. Sacamos del microondas, destapamos (cuidado con el vapor), disponemos sobre la batata el calabacín y el bacalao con la piel hacia abajo. 3. Rociamos con el zumo de cítricos restante, espolvoreamos con el pimentón, pimentamos ligeramente, rociamos con un poquito de aceite, coronamos con las ramitas de tomillo y la ralladura de la naranja y el limón. 4. Tapamos y llevamos de nuevo al microondas, cocinamos a máxima potencia 3 minutos y medio. 5. Retiramos del micro, dejamos reposar 30 segundos y listo para servir.