

RODABALLO CON SALSA DE VERMUT, BEICON Y PASAS

INGREDIENTES

4 filetes de rodaballo (aprox. 800 g)
2 pellizcos de sal
4 pellizcos de pimienta negra recién molida
150 g de cebolla en cuartos
40 g de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (y un poco más para engrasar)
40 g de dados de beicon
40 g de pasas sin semillas
4 ciruelas pasas sin hueso
½ pastilla de caldo de pescado (para 0.5 l)
150 g de vermut rojo
1 pellizco de curry en polvo
½ cucharadita de pimienta verde en conserva
100 g de nata (35% de grasa)

PREPARACIÓN

1. Engrase con aceite la bandeja y el recipiente Varoma y reparta los filetes de rodaballo espolvoreados con la sal y la pimienta. Tape el Varoma y reserve.
2. Ponga en el vaso la cebolla y trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje la cebolla hacia el fondo del vaso.
3. Añada la mantequilla, el aceite y el beicon y sofría **5 min/120°C/vel 6 (TM31: 5 min/Varoma/vel 6)**.
4. Incorpore las pasas, las ciruelas, la pastilla de caldo, el vermut, el curry y la pimienta verde. Sitúe el Varoma en su posición y programe **12 min/Varoma/vel 6**. Retire el Varoma y reserve.
5. Añada la nata al vaso y programe **1 min/Varoma/vel 1**. Mientras tanto, coloque los filetes de rodaballo en una fuente. Sirva inmediatamente acompañado de la salsa.



Tiempo activo: 10 min
Tiempo total: 20 min



4 raciones



baja



Por ración:

Energía 1.942 kJ / 465 kcal
Proteínas 42 g / Hidratos 10 g
Grasa 29 g / Colesterol 181 mg
Fibra 1 g