

PESCADO EMPAPELADO Y ARROZ

(1-6 porciones)

INGREDIENTES:

PESCADO EMPAPELADO

- * 1 - 6 filetes de Tilapia
- * Sal
- * Pimienta
- * 1 Limón
- * 1/2 naranja en rodajas delgadas y jugo
- * 1 jitomate en rodajas
- * 1/4 de cebolla fileteada
- * 3 - 18 hojas de epazote
- * Verduras al gusto (pimientos varios, champiñones, chile, etc.)

ARROZ BLANCO

- * 250g de arroz
- * 50g-80g de cebolla
- * 3 dientes de ajo
- * 20g de aceite
- * 1200g de agua
- * 3/4cda de sal
- * 1cdita copeteada de concentrado de pollo
- * 2-3 ramitas de cilantro



UTENSILIOS Y EXTRAS:

Papel absorbente / Papel aluminio / Mantequilla o aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:

- 1 Coloca el cestillo sobre la tapa del vaso e ingresa 250g de arroz. Enjuaga bajo el chorro de agua y reserva.
- 2 Ingresa al vaso 1/4 de cebolla (50g-80g) de cebolla, 3 dientes de ajo y 20g de aceite. Pica 5seg vel 5.
- 3 Baja los restos de las paredes y cocina 5min 120° vel 1.
- 4 Agrega 1200g de agua, 3/4cda de sal y 1cdita copeteada de concentrado de pollo. En modo *licuar* procesa 30seg en la 3er intensidad.
- 5 Ingresa el cestillo con el arroz en su posición, añade 2-3 ramitas de cilantro y cocina 30min Temp varoma vel 4. Mientras tanto...
 - Retira el exceso de humedad de los filetes con papel absorbente y reserva.
 - Extiende un cuadro de papel aluminio, unta un poco de mantequilla o aceite de oliva.
 - Coloca encima un filete, sal pimienta por ambas caras, agrega un poco de jugo de limón y jugo de naranja.
 - Coloca por encima julianas de cebolla al gusto, pimientos, champiñones rebanados y jitomate, sal pimienta,
 - Coloca 1-2 rodajas delgadas de naranja y finaliza con 2-3 hojas de epazote.
 - Cierra el papel aluminio y coloca en el recipiente varoma. Continúa a finalizar. Coloca la tapa.
 - **15min antes de que termine la cocción del arroz** retira el cubilete y coloca el recipiente varoma sobre la tapa del vaso. (La cocción del filete tilapia se realiza en 15min de vapor eficiente y queda perfecto).
- 6 Retira el varoma, saca el cestillo con ayuda de la muesca de la espátula y vierte el arroz sobre un recipiente recipiente más amplio. Remueve un poco con la espátula para que quede suelto.

Tip: Podrías también agregar camarones y quedaría espectacular.

Enjoy!

Gaby Bernal
En tu cocina