

Rape al vapor con calabacín y naranja



Ingredientes (para 2 personas):

½ cola de rape de tamaño mediano
1 patata
½ calabacín
1 naranja
Sal
Pimienta
Aceite

Elaboración:

En un recipiente para cocinar al vapor en el microondas (también puedes hacerlo en vaporera, pero los tiempos de cocción serán diferentes) coloca un poco de agua y una cucharadita de postre de AOVE. Coloca una patata cortada a rodajas pequeña (tal como la cortarías para hacer una tortilla de patatas).

Hornea en el microondas 3-4'.

Añade el calabacín cortado a dados.

Hornea en el microondas 3-4'.

Añade la naranja cortada en rodajas y coloca encima el rape. Salpimienta a tu gusto.

Hornea en el microondas 4-5' hasta que veas el rape cocinado.

Y a comer.