



Brocheta de rape

200 g de lomo de rape sin piel ni hueso
(cortado en 8 tacos)

8 pimientos de Padrón

4 tomates cherry

1 pellizco de sal

1 chorrito de aceite de oliva virgen extra

Manzanas al vapor

2 manzanas Golden
(cortadas en láminas finas, sin piel ni pepitas)

1 cucharadita de azúcar

1 cucharadita de canela

Caldo de patata y zanahoria

200 g de zanahoria
en rodajas

200 g de patata
chascada

60 g de puerro
(en rodajas finas)

500 g de caldo de pollo

Brocheta de rape

- 1 Inserte los tacos de rape en 2 palos de brocheta intercalándolos con los pimientos de Padrón y los tomates cherry. Espolvoree con la sal y riéguelos con 1 chorrito de aceite. Colóquelos en el recipiente Varoma y reserve.

Manzanas al vapor

- 2 Distribuya las láminas de manzana en 2 cuadrados de papel de aluminio y espolvoréelas con el azúcar y la canela. Cierre formando 2 papillotes, colóquelos en la bandeja Varoma, tape el Varoma y reserve.

Caldo de patata y zanahoria

- 3 Ponga en el vaso la zanahoria, la patata, el puerro, el agua y la sal. Sitúe el Varoma su posición y programe 20 min/Varoma/Level 4. Retire el Varoma y ponga las manzanas en un plato. Vierta las verduras con su caldo en un bol, acompañe con las brochetas y reserve las manzanas como postre.