

# PEZ ESPADA ENCEBOLLADO

1 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| <b>Energía</b>  | <b>Proteínas</b>     |
| <b>352 kcal</b> | <b>37 g</b>          |
| <b>Grasas</b>   | <b>Carbohidratos</b> |
| <b>19 g</b>     | <b>10 g</b>          |
| <b>Fibra</b>    | <b>Sal</b>           |
| <b>2 g</b>      | <b>1.5 g</b>         |

## Ingredientes

- 200 g de pez espada
- 150 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 10 g de aceite
- Pimienta
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Pelar la cebolla y cortarla en juliana fina.
- 2** Pelar los dientes de ajo y laminarlos.
- 3** Calentar una sartén amplia con aceite.
- 4** Añadir la cebolla y los dientes de ajo y cocinar a fuego medio hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
- 5** Salpimentar y remover para integrar los sabores.
- 6** Retirar la cebolla y reservar.
- 7** En la misma sartén, colocar el pez espada.
- 8** Cocinar el pez espada por ambos lados hasta que esté dorado por fuera y jugoso por dentro.
- 9** Volver a incorporar la cebolla y los dientes de ajo a la sartén.
- 10** Cocinar unos minutos más para que el pez espada se impregne del sabor.
- 11** Servir caliente.

## THERMOMIX

- 1** Pelar la cebolla y cortarla en cuartos.
- 2** Pelar los dientes de ajo.
- 3** Añadir la cebolla, los dientes de ajo y el aceite al vaso y trocear. **5 seg / vel 5**
- 4** Bajar los restos hacia las cuchillas y sofreír. **10 min / 120 °C / vel 1**

- 5** Retirar la cebolla y reservar.
  - 6** Colocar el pez espada en el recipiente Varoma.
  - 7** Añadir agua al vaso y colocar el Varoma en su posición.
  - 8** Cocinar el pez espada al vapor. **10 min / Varoma / vel 1**
  - 9** Servir el pez espada acompañado de la cebolla reservada.
- 

## Consejos

- Corta la cebolla muy fina (juliana) para que quede tierna y ligeramente dorada en menos tiempo.
- Cocina el pez espada lo justo para que quede jugoso: vuelta y vuelta a fuego medio-alto y termina unos minutos con la cebolla.
- Si la cebolla se dora demasiado rápido, baja el fuego y añade una cucharada de agua para ayudar a que se ablande sin quemarse.
- En Thermomix, vigila el punto del pescado en Varoma: si el filete es más grueso, puede necesitar unos minutos extra (sin cambiar ingredientes).