# PEZ ESPADA ENCEBOLLADO

**1 raciones** **20 min** **Fácil**

**Invierno · Otoño · Primavera · Verano**

**Pescado azul · Segundos platos**



## Información nutricional

Valores por ración

| Energía | Proteínas |
|---|---|
| 287 kcal | 33 g |
| **Grasas** | **Carbohidratos** |
| 13 g | 10 g |
| **Fibra** | **Sal** |
| 2 g | 1.5 g |

## Ingredientes

- 200 g de pez espada
- 150 g de cebolla
- 10 g de aceite
- 2 dientes de ajo
- 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 ºC / 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).