

RAPE a la provenzal

Preparación:

- Deje que se descongelen las espinacas, escúrralas levemente y píquelas en trozos grandes. Seque los filetes de rape con papel absorbente. Pele el ajo, lave el apio y córtelos en rodajas. Parta el puerro por la mitad, lávelo bien y pártalo en rodajas. Lave el perifollo o perejil, arranque las hojas y píquelas ligeramente.

- Ponga la mantequilla en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Sopas** y la opción **Medio** y ajuste 5 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 1**. En cuanto se haya derretido la mantequilla, añada la verdura preparada, el ajo y las hierbas. Espolvoree con harina, remueva y **cierre la tapa**.

- 2 minutos antes de que finalice el programa, abra la tapa e incorpore el y 125 ml de agua. Remueva de vez en cuando para que no se formen grumos.

- En cuanto suene la señal, ajuste 15 minutos en el temporizador. Salpimiente la verdura en la olla del AutoCook y los filetes de rape. Coloque el rape sobre la verdura. **Cierre la tapa**. Si selecciona la función de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 10 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio para fase 2**. Tueste las rebanadas de pan y distribúyalas en cuatro platos. Parta la lima o el limón en rodajas.

- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Distribuya los filetes de rape y la verdura sobre las rebanadas de pan y sírvalo con las rodajas de lima.

Ingredientes:



Además: 2 dientes de ajo, 3 c. s. de mantequilla, 1 c. s. de harina, 125 ml de vino blanco, sal y pimienta.

RACIONES: 4

Programa: Sopas medio (2 fases)

Calorías por ración: 430 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook ~ 20 min.

AutoCook Pro ~ 15 min.

