



# DORADA A LA PLANCHA,

ENSALADA DE VAINAS VERDES Y HUMMUS DE PIQUILLO

*El hummus es una crema de garbanzos cuyo origen se sitúa en el Antiguo Egipto. Nosotros preparamos este clásico árabe junto con pimiento de piquillo, para acompañar una dorada fresca con variedad de vainas verdes.*

## INTOLERANCIAS



GLUTEN



CACAHUETE



SOJA



SÉSAMO



SULFITOS



LACTOSA



PESCADO



FRUTOS  
CÁSCARA

## INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

3 MINUTOS



Antes de preparar, sacar de la nevera 15 minutos. Regular el microondas a máxima potencia. Calentar los ingredientes justo el tiempo indicado especialmente las carnes y pescados; si se calientan más tiempo pierden calidad.



ABRIR EL FILM



CALENTAR



EMPLATAR



DISFRUTAR

## INGREDIENTES

|                                  | 1 RACIÓN | 2 RACIONES |
|----------------------------------|----------|------------|
| • DORADA LA PLANCHA              | 30''     | 1'         |
| • ENSALADA DE VAINAS VERDES      | 30''     | 1'         |
| • HUMMUS DE PIQUILLOS            |          |            |
| • GREMOLATA DE PIPAS DE CALABAZA |          |            |

## EMPLATADO

Elige un plato llano, en un cuarto coloca la ENSALADA DE VAINAS VERDES y al lado el HUMMUS DE PIQUILLOS. En la mitad restante coloca los filetes de DORADA A LA PLANCHA de forma escalonada. Termina salseando con la GREMOLATA DE PIPAS DE CALABAZA al gusto.

AHORA, DISFRUTA DE TU COMIDA Y TERMINA CON EL DELICIOSO POSTRE.