



PRESA EN MARINADA

MEDITERRÁNEA, VERDURAS SALTEADAS Y HUMMUS DE ALBAHACA

Viajarás al mediterráneo con el paladar gracias a esta presa marinada en dos clásicas especias de esta cuenca, el tomillo y el romero. Acompañan el clásico hummus de oriente con albahaca italiana y una vinagreta de tomates.

INTOLERANCIAS



SÉSAMO



SULFITOS

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 carnes y pescados; si se calientan más tiempo pierden calidad.



ABRIR EL FILM



CALENTAR



EMPLATAR



DISFRUTAR

INGREDIENTES

	1 RACIÓN	2 RACIONES
• PRESA MARINADA	30''	1'
• VINAGRETA DE TOMATE		
• VERDURAS SALTEADAS	30''	1'
• HUMMUS DE ALBAHACA		

EMPLATADO

Elige un plato llano y en el centro coloca la PRESA MARINADA de forma escalonada, salsea sobre ella con la cantidad de VINAGRETA DE TOMATE deseada. A su alrededor dispón el HUMMUS DE ALBAHACA y las VERDURAS SALTEADAS.