



ROLLITOS DE FLETÁN AL VAPOR CON CREMA DE GUISANTES

Ingredientes:

- 4 filetes de fletán
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 4 espárragos verdes cortados por la mitad longitudinalmente
- 1 trozo pequeño de pimiento rojo cortado en 8 bastones de aprox. 10 cm
- ½ calabacín sin pelar cortado en 8 bastones de aprox. 10 cm
- 30g de aceite de oliva virgen extra
- 50g de cebolla
- 50g de puerro
- 200g de guisantes congelados
- 250g de agua

Preparación:

1. Salpimente los filetes de fletán y reparta las verduras en 4 partes. Enrolle un filete alrededor de cada ramillete de verduras y, si fuera preciso, selle con un palillo o ate con hilo de cocina. Coloque los rollitos dentro del cestillo y reserve.
2. Ponga en el vaso el aceite, la cebolla, el puerro y la sal. Trocee 4 seg/vel4 y sofría 6 min/100°C/vel1
3. Agregue los guisantes y rehogue 4min/100°C/vel1
4. Añada el agua, introduzca el cestillo con los rollitos y programe 10min/Varoma/vel1.
5. Con la muesca de la espátula, extraiga el cestillo y reserve. Espere unos minutos a que baje la temperatura del vaso y triture 2min/vel7. Vierta en cada

plato 2 cucharadas de la crema de guisantes y coloque los rollitos. Sirva inmediatamente.