

## Pescado envuelto en Col con Salsa Anochecer



### Sirve:

2 raciones

### Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

Blender

Valora: ☆☆☆☆☆

### Contribuido por:

Cathy Vogt

Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

El pescado al vapores muy fácil y rápido de preparar con la Cesta Culinaria Saladmaster. Envuelve el pescado en verduras de hoja verde, ricas en nutrientes. La col verde, de sabor suave, es el paquete perfecto. La col está disponible todo el año y es una excelente fuente de calcio.

Usa el aromático líquido de la cocción al vapor para preparar una exquisita salsa para el pescado. El condimento estrella, cúrcuma en polvo, es la fuente más rica de beta caroteno que se conoce, es antibacteriana, un potencial anti-inflamatorio y un antioxidante con muchas propiedades curativas. Su color dorado le da a esta salsa un precioso acabado.

1 filete de bacalao de  
8 onzas (227g), cortado en 2  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de  
sal de hierbas naturales (como Herbamare)  
(1.5  
g)  
4 hojas de col verde, lavadas, secadas, sin el tallo central  
1 cebolleta, cortada finita para decorar

### Líquido de Cocción

1 $\frac{1}{2}$			
tazas de caldo vegetal o de	(360 ml)	$\frac{1}{2}$	
pescado		2	
taza de vino blanco	(120 ml)	dientes de ajo,	1
seco		picados	$\frac{1}{2}$
pimiento rojo, sin tallo y sin semillas, en dados			$\frac{1}{2}$
pequeños			$\frac{1}{4}$
cucharadita de cúrcuma en	(1 g)		
polvo			

### Preparación :

- cucharadita de comino, en polvo (1 g) Lava y seca el pescado. Corta el pescado en 2
- cucharadita de sal (1.5 g) porciones que quepan en la cesta culinaria. Si es demasiado grande, córtalo en 4 porciones de 2 onzas (57g).
2. Sazona el pescado con sal de hierbas y envuelve cada porción en las hojas de col. Asegúrate de que el pescado esté bien envuelto.
  3. Pon las porciones de pescado en la cesta culinaria con los bordes del envoltorio hacia abajo. Forma una sola capa, con espacio entre cada porción para permitir una cocción adecuada. Reserva.
  4. Pon el caldo de pescado, el vino blanco, el ajo, el pimiento rojo, la cúrcuma, el comino y la sal en la olla. Remueve para mezclar.
  5. Tapa y pon a fuego medio-alto. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, destapa la olla y mete con cuidado la cesta culinaria con las porciones de pescado. Tapa.
  6. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina 7 minutos, o hasta que el pescado esté hecho.
  7. Sacar la cesta culinaria de la olla y coloca sobre un plato con la tapa puesta para que se mantenga caliente.
  8. Cocina el líquido de la olla a fuego medio-alto durante 4 -6 minutos, hasta que se reduzca a la mitad.
  9. Cuando el líquido se haya reducido, pon en la batidora y bate hasta que quede suave. Prueba la salsa y ajusta los condimentos, si es necesario.
  10. Para servir, vierte  $\frac{1}{4}$  taza en un plato, pon el pescado encima y decora con la cebolleta.

### Consejos:

- Puedes sustituir el bacalao por otro pescado blanco, de carne firme y sabor suave.
- Sirve el pescado al vapor acompañado de arroz u otro grano para una comida más completa.
- Pon la salsa que sobre en una jarrita por si alguien quiere más.
- Las sobras de la salsa se pueden congelar para usar en otros platos de pescado o gambas.
- Puedes sustituir la col por otras verduras de hoja verde como acelga o berza.

### Información nutricional por ración

**Calorías:** 302  
**Grasa Total:** 4g  
**Grasa** 1g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 51mg  
**Sodio:** 1584mg  
**Carbohidratos:** 29g  
**Fibra** 5g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 4g  
**Proteína:** 26g