



Ingredientes:

Para el aceite aromatizado:

- 1 diente de ajo
- ½ cubilete de perejil picado
- 30 de aceite de oliva virgen extra
- una pizca de sal

Para el varoma:

- 750 gr de agua para el vaso de la Thermomix
- 3 lomos de merluza -con o sin piel-

Preparación:

1. **Prepara el aceite aromatizado:** Pon en el vaso un ajo, ½ cubilete de perejil y 30 gr de aceite, y trocea **5 seg/vel 7**. Sofríe **5 min/Varoma/velocidad de cuchara**.
2. Es mejor si mientras sofreímos retiramos el cubilete. Retira y reserva. Ponemos el agua en el vaso y el pescado dentro del recipiente varoma y **programamos 20 min/Varoma/vel2**.
3. Pasa el pescado con las verduras a una fuente y **rocia con el aceite y el ajo, o directamente para rebajar calorías, sazona con el zumo de 1 limón**.