



### INGREDIENTES:

- 100 gramos de cebolla
- 30 gramos de aceite de oliva
- 100 gramos de cava ó vino blanco
- 50 gramos de mango maduro
- 4 lomos de bacalao
- 1 manojo de espárragos verdes

- 1 cucharadita de maicena (opcional)
- pimienta negra en polvo



### ELABORACIÓN:

1. Poner la cebolla y el aceite en el vaso y **trocear 2 segundos a velocidad 5, y sofreír 5 minutos, a 120 grados en TM5 y TM6 (y en el TM31 a temperatura varoma) velocidad cuchara.**
2. Añadir el cava o vino blanco, el mango y la pimienta. Situar el recipiente varoma, en su posición con los espárragos y colocar la bandeja encima, pincelándola con aceite, y poner en ella los lomos de bacalao, tapar el varoma y poner sobre la tapa de la máquina (en su posición habitual y **programar 15 minutos, temperatura varoma, velocidad cuchara.** Al término retirar y reservar.
3. Incorporar al vaso la maicena (Opcional, aunque no lo necesita, sale espesita) y **programar 1 minuto a temperatura 100 grados velocidad cuchara.**  
(Yo acabo en el paso anterior).

4. Servir los lomos de bacalao, regados con la salsa calentita y acompañados de los espárragos. Receta, muy nutritiva, ligera y riquísima.

