



## Cod cu unt și citrice

Dificultate ușor

Timp de preparare 25 min.

Timp total 50 min.

Mărime porție 4 porții

### Ingrediente

- 1 portocală, preferabil bio, coaja și zeama
- 1 lămâie, preferabil bio, coaja și zeama
- 700 g apă
- 400 g cartofi, tăiați bucăți
- 400 g dovlecei, tăiați rondele (5 mm)
- 80 g unt, plus pentru uns
- 4 fileuri de cod proaspăt, fără piele (120-200 g fiecare)
- ½ linguriță sare, după gust
- ½ linguriță piper negru măcinat, după gust
- 1 linguriță semințe de anason întregi  
sau 1 linguriță semințe de fenicul, uscate
- 3 fire pătrunjel proaspăt, doar frunzele, tocate

### Valori nutritive per 1 porție

Calorii 1694 kJ / 405 kcal

Proteine 33 g

Carbohidrați 23 g

Grăsimi 19 g

Fibre 2.5 g

## Preparare

1. Puneți coaja de lămâie și portocală în bol și mărunțiți **3 sec./viteza 7**. Transferați într-un castronel și dați deoparte.
2. Puneți apa în bolul de mixare, introduceți coșul de înăbușire și puneți cartofii în acesta. Poziționați recipientul Varoma și cântăriți dovleceii în acesta. Ungeți ușor tava Varoma. Condimentați fileurile de cod cu sare și piper negru pe ambele părți, puneți-le în tava Varoma și presărați peste ele ¼ din coaja mărunțită de citrice, dată deoparte. Introduceți tava Varoma în recipientul Varoma, puneți capacul și gătiți în aburi **25 min./Varoma/viteza 1**.
3. Înlăturați Varoma și scoateți coșul de înăbușire cu ajutorul spatulei. Transferați dovleceii, peștele și cartofii pe o farfurie mare pentru servit, puneți-le deoparte și păstrați totul la cald. Goliți bolul.
4. Puneți în bol untul, semințele de anason și restul de coajă de citrice și **încălziți 4 min./60°C/viteza 1**.
5. Adăugați zeama de lămâie și de portocală și amestecați **30 sec./viteza 3**. Puneți peștele, dovleceii și cartofii pe farfuria, turnați deasupra untul cald aromatizat cu coajă de citrice, presărați pătrunjel și serviți imediat.

## Obiecte utile

cuțit de curățat legume, castronel, farfurie mare pentru servit, farfurii pentru servit

## Recomandări & Sfaturi utile

- Înlocuiți cartofii cu orez: măriți cantitatea de apă la 1200 g și puneți 200 g orez (preferabil cu bobul lung, cu timp de fierbere 20 minute) în coșul de înăbușire. Fierbeți **25 min./Varoma/viteza 1** și procedați apoi ca în rețetă.