

# Llobarro amb picada de ceba i tomàquet



## Ingredients per a 2 persones

- 4 filets de llobarro
- 1/2 ceba tendre
- 1 tomàquet gran
- Un grapat de tàperes
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal i pebre

## Estris necessaris



Ganivet



Taula de tallar



Recipient apte per a microones



Tapa apta per a microones



Bol



Plat

## Elaboració

- 1 Netegeu els filets de llobarro, i poseu-los en un recipient apte per microones amb un rajolí d'oli i una mica de sal.
- 2 Poseu el recipient al microones a potencia màxima durant 6 minuts.
- 3 Renteu i talleu a trossos petits la ceba i el tomàquets, poseu-los en un bol i afegiu les tàperes amb un rajolí d'oli i remeneu.
- 4 Un cop cuit el peix, col·loqueu els filets en un plat i afegiu la barreja pel damunt.

## Sabies que...

El llobarro és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i que aporta minerals tant importants com el potassi, necessari pel sistema nerviós, el fòsfor i el ferro.

### IDEES

Podeu afegir al peix altres guarnicions com herbes aromàtiques, julivert...

