LUBINA AL HORNO CON PATATA Y CALABAZA-FODMAP

1 raciones **30 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Fodmap · Pescado blanco · Primeros platos · Segundos platos · Sin gluten · Sin lactosa



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
399 kcal	38 g
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	32 g
Fibra	**Sal**
3 g	1.3 g

Ingredientes

- 1 lubina limpia, de unos 150-200 g por ración
- 100 g de patata
- 100 g de calabaza
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Limón
- Perejil
- Tomillo o romero, opcional

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pela y corta la patata en rodajas finas. Corta la calabaza en dados o láminas.
2. Coloca la patata y la calabaza en una bandeja de horno con aceite, sal y hierbas. Hornea a 180 ºC durante 20 minutos.
3. Añade la lubina encima, con sal, limón y perejil.
4. Hornea otros 15-20 minutos, hasta que el pescado esté hecho.

THERMOMIX

1. Pon 500 g de agua en el vaso.
2. Coloca la patata y la calabaza en trozos en el recipiente Varoma.
3. Pon la lubina en la bandeja Varoma con sal, limón, perejil y hierbas.
4. Programa:
5. 25 minutos / Varoma / velocidad 1
6. Comprueba el punto. Si la patata está dura, retira el pescado y programa la verdura 5 minutos más / Varoma / velocidad 1.
7. Sirve con aceite de oliva.

Consejos

- Corta la patata en rodajas finas para que se cocine bien antes de añadir la lubina.
- - La calabaza puede ir en dados o láminas, según prefieras una textura más tierna o más dorada.

- - Añade el limón al pescado justo antes de hornear para potenciar el sabor sin enmascararlo.
- - Usa tomillo o romero si quieres un aroma más mediterráneo.
- - Comprueba el punto de la lubina al final: debe quedar jugosa, no seca.