

LUBINA AL PAPILOTE AL HORNO

1 raciones

18 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía

295 kcal

Grasas

8 g

Fibra

5 g

Proteínas

39 g

Carbohidratos

16 g

Sal

1.1 g

Ingredientes

- 200 g de lubina
- 100 g de calabacín
- 100 g de zanahoria
- 100 g de cebolla
- 5 g de aceite de oliva
- Unas rodajas finas de limón
- Sal
- Pimienta molida
- Tomillo

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar el calabacín, la zanahoria y la cebolla.
- 2** Cortar el calabacín en rodajas finas.
- 3** Pelar la zanahoria y cortarla en tiras o rodajas finas.
- 4** Pelar la cebolla y cortarla en juliana.
- 5** Secar la lubina con papel de cocina y comprobar que esté limpia.
- 6** Colocar una base de calabacín, zanahoria y cebolla sobre papel de horno.
- 7** Situar la lubina encima de las verduras.
- 8** Añadir sal y pimienta molida al gusto.
- 9** Incorporar las rodajas finas de limón sobre la lubina.
- 10** Espolvorear tomillo por encima.
- 11** Regar con aceite de oliva.
- 12** Cerrar el papel formando un paquete bien sellado.
- 13** Colocar el paquete en una bandeja de horno.
- 14** Hornear hasta que la lubina esté tierna y las verduras cocinadas.
- 15** Abrir el papillote con cuidado y servir caliente.

THERMOMIX

- 1** Lavar el calabacín, la zanahoria y la cebolla.

- 2** Cortar el calabacín en rodajas finas.
- 3** Pelar la zanahoria y cortarla en tiras o rodajas finas.
- 4** Pelar la cebolla y cortarla en juliana.
- 5** Secar la lubina con papel de cocina y comprobar que esté limpia.
- 6** Colocar el calabacín, la zanahoria y la cebolla en el recipiente Varoma.
- 7** Situar la lubina encima de las verduras.
- 8** Añadir sal y pimienta molida al gusto.
- 9** Incorporar las rodajas finas de limón.
- 10** Espolvorear tomillo por encima.
- 11** Regar con aceite de oliva.
- 12** Añadir agua al vaso y colocar el Varoma en su posición.
- 13** Cocinar hasta que la lubina esté tierna y las verduras en su punto.
20 min / Varoma / vel 1
- 14** Retirar con cuidado y servir caliente.

Consejos

- Corta las verduras muy finas para que se cocinen a la vez que la lubina dentro del papillote.
- Sella muy bien el paquete (sin fugas) para que el vapor haga su trabajo y el pescado quede jugoso.

- Ajusta el punto final abriendo con cuidado el papillote: la lubina debe quedar tierna y las verduras cocinadas antes de servir.
- En Thermomix, coloca el pescado sobre la cama de verduras en el Varoma y respeta el cocinado indicado (Varoma/vel 1)