LUBINA EN PAPEL DE HORNO A LA PLANCHA

1 raciones **30 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
117 kcal	**36 g**
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	**1 g**
Fibra	**Sal**
g	**0.8 g**

Ingredientes

- 200 g de lubina
- Hierbas aromáticas
- Pimentón dulce
- 5 g de aceite de oliva
- Pimentón dulce
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Secar la lubina con papel de cocina y comprobar que esté limpia.
2. Colocar la lubina sobre una hoja de papel de horno.
3. Añadir sal al gusto.
4. Espolvorear pimentón dulce por ambos lados.
5. Incorporar las hierbas aromáticas.
6. Regar con aceite de oliva.
7. Cerrar el papel formando un paquete bien sellado.
8. Calentar una plancha a fuego medio.
9. Colocar el paquete sobre la plancha caliente.
10. Cocinar hasta que la lubina esté tierna y bien hecha por dentro.
11. Abrir el papel con cuidado y servir caliente.

Consejos

- Sella bien el paquete: cuanto mejor cerrado, más jugosa quedará la lubina y menos se resecará en la plancha.
- Controla el fuego: plancha a potencia media para que el interior se haga sin quemar el papel ni dorar en exceso la piel.

- Ajusta las hierbas aromáticas: usa las que tengas (perejil, romero, tomillo, eneldo), manteniendo la misma idea de “hierbas aromáticas” de la receta.
- Para más sabor sin añadir ingredientes nuevos: reparte el pimentón y las hierbas por ambas caras y deja reposar 5 minutos antes de cerrar el paquete.
- Si la pieza es más gruesa o pesa más que 200 g: alarga un poco el tiempo en plancha, siempre manteniendo el paquete cerrado.