

# 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

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>221 kcal</b>	<b>36 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>8 g</b>	<b>1 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>g</b>	<b>0.8 g</b>

## 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.