

LUBINA HERVIDA CON PATATAS

2 raciones

50 min

Fácil

Invierno · Primavera

Pescado blanco



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
367 kcal	39 g
Grasas	Carbohidratos
13 g	21 g
Fibra	Sal
3 g	1.9 g

Ingredientes

- 400 g de lubina de ración
- 200 g de vino blanco seco
- 150 g de patata
- 100 g de cebolla
- 50 g de zanahoria
- 20 g de aceite de oliva
- 5 granos de pimienta
- 1 rama de apio
- 1 rama de perejil
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- Agua
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava la cebolla y el apio; abre el apio por la mitad.
- 2** Pela y corta las patatas en rodajas y la zanahoria en rodajitas.
- 3** Pon en una cacerola el agua, el vino, el perejil, la pimienta, la sal, el ajo y las verduras. Lleva a ebullición y cuece a fuego lento 20 minutos, hasta que la patata esté tierna.
- 4** Retira las verduras y reserva.
- 5** Limpia la lubina y colócala en una cacerola plana. Cubre con el caldo y reserva las patatas con la verdura.
- 6** Tapa y cuece a fuego lento 30 minutos. Deja reposar 2-3 minutos en el caldo.
- 7** Escurre y sirve con la verdura y una patata por persona; aliña con el aceite de oliva y ajusta de sal y pimienta.

THERMOMIX

- 1** Tritura el ajo y el perejil. **5 seg / vel 7**
- 2** Forra con papel de horno la bandeja del Varoma y coloca el pescado; condimenta con sal, pimienta y con parte del ajo y perejil.
- 3** Coloca en el recipiente Varoma las patatas en dados, la zanahoria en rodajas y el apio.
- 4** En el vaso añade agua, vino blanco, laurel, sal, pimienta, el resto de ajo y perejil y el aceite. **10 seg / vel 4**
- 5** Coloca el Varoma con las verduras y encima la bandeja con el pescado; tapa y cocina. **20 min / Varoma / vel 1**
- 6** Retira el pescado. Vierte el jugo del papel en el vaso y tritura la salsa si se desea. **20 seg / vel 5**

7 Sirve el pescado con las verduras y la salsa del vaso.

Consejos

- Pide la lubina ya limpia en la pescadería para acortar el trabajo previo y mantener el tiempo total bajo control.
- Mantén un hervor muy suave: un burbujeo fuerte puede reseca el pescado y deshacer la patata.
- Si quieres un acabado más “redondo”, deja reposar el pescado 2-3 minutos dentro del caldo antes de servir (mejora la jugosidad).
- En Thermomix, no sobrecargues el Varoma: deja espacio para que circule bien el vapor y la verdura quede uniforme.
- Para una presentación más gourmet sin cambiar ingredientes, sirve la lubina sobre la patata y añade por encima parte del jugo/salsa (tradicional o del vaso) justo al final.