

LUBINA (O MERLUZA) EN PAPILOTE CON HINOJO, NARANJA Y AZAFRÁN + FIDEOS DE CALABACÍN

4 raciones

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
189 kcal	12 g
Grasas	Carbohidratos
12 g	11 g
Fibra	Sal
3 g	0.86 g

Ingredientes

- 4 lomos de lubina o merluza (150-180 g aprox.)
- 1 bulbo de hinojo
- 1 naranja (piel + un poco de zumo)
- 1 pizca de azafrán (o hebras)
- AOVE
- Pimienta (opcional)
- 2 calabacines
- (Opcional) 1 diente de ajo muy pequeño / o sin ajo

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Precalienta el horno a 190 °C.
- 2** Prepara el papillote
- 3** Corta el hinojo en láminas finas (mandolina si tienes).
- 4** Corta tiras finas de piel de naranja (solo parte naranja, no lo blanco).
- 5** En cada papillote (papel de horno): base de hinojo + lomo de pescado encima.
- 6** Añade 1 chorrito de aceite de oliva, unas gotas de zumo de naranja, azafrán y (opcional) pimienta.
- 7** Cierra bien el paquete (tipo caramelo o sobre) para que quede hermético.
- 8** Hornea 10-14 min (depende del grosor).
- 9** Punto ideal: se separa en lascas y está jugoso.
- 10** Haz "noodles" con espiralizador o pelador en tiras.
- 11** Saltea en sartén 1 minuto con un chorrito de AOVE.
- 12** Si usas ajo: solo "perfumar" el aceite y retirarlo (o usar ajo en polvo suave).

THERMOMIX

- 1** Precalienta el horno a 190 °C.
- 2** Lamina el hinojo fino (mandolina si tienes).
- 3** Pon el hinojo en trozos en el vaso y corta en láminas finas **3-5 seg / — / vel 4**. Vigila y no te pases.

- 4** Haz tiras finas de piel de naranja (solo la parte naranja, sin lo blanco) con un pelador o cuchillo.
 - 5** Monta cada papillote (papel de horno): base de hinojo + lomo de pescado encima.
 - 6** Añade un chorrito de aceite de oliva, unas gotas de zumo de naranja, unas hebras de azafrán y pimienta (opcional).
 - 7** Cierra bien el paquete (tipo sobre o caramelo) para que quede hermético.
 - 8** Hornea 10-14 min (según grosor), hasta que el pescado se separe en lascas y quede jugoso.
 - 9** Haz los noodles con espiralizador o pelador (esto no lo hace bien la Thermomix).
 - 10** Pon 250 g de agua en el vaso. Coloca los noodles en el Varoma (mejor en bandeja/ recipiente, sin apretar mucho) y cocina al vapor **2-4 min / Varoma / vel 1** (según grosor; deben quedar al dente).
 - 11** Pásalos a una sartén y saltea 1 minuto con un chorrito de aceite de oliva.
-

Consejos

- Puedes usar **merluza** en lugar de lubina sin modificar el resto de la receta.
Sustituye el hinojo por **puerro o cebolla dulce** si no te gusta su sabor anisado.
- Añade un chorrito de **vino blanco seco** al papillote para un aroma más intenso.
- Los fideos de calabacín pueden saltearse ligeramente o servirse en crudo para una versión aún más ligera.
- Si usas ajo: **perfuma el aceite con 1 diente (entero o laminado) y retíralo, o usa ajo en polvo suave.**
- Si el lomo es fino: 10-12 min de horno.

- Si es grueso: 12-14 min.