TARTAR DE LUBINA TEMPLADO

4 raciones **60 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
306 kcal	38 g
Grasas	**Carbohidratos**
10 g	11 g
Fibra	**Sal**
3 g	1.7 g

Ingredientes

- 800 g de lubina
- 150 g de cebolla dulce
- 150 g de pimiento verde
- 150 g de pimiento rojo
- 150 g de pimiento amarillo
- 30 g de aceite de oliva
- Hierbas aromáticas para pescado
- Sal
- 150 g de [url]salsa-de-tomate-casera[/url]
- Lima
- Hierbabuena para decorar (opcional)

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pide la lubina preparada para horno, lava, escurre y sazona con hierbas para pescado.
2. Introduce la lubina en una bolsa de horno y hornea hasta que la bolsa se infle y el pescado esté hecho (aprox. 20 minutos).
3. Lava la verdura y córtala en dados pequeños; reserva.
4. Calienta un poco de aceite en una sartén y dora la cebolla hasta que esté transparente.
5. Añade los pimientos y cocina a fuego medio, preferiblemente tapado, unos 15 minutos.
6. Agrega la [url]salsa-de-tomate-casera[/url], rectifica de sal y cocina unos 20 minutos más, hasta que la verdura esté tierna y jugosa.
7. Desespina la lubina templada, desmenúzala con cuidado y mézclala con la verdura sin romper el pescado.
8. Coloca en un aro o taza, desmolda en el plato y decora con lima y hierbabuena.

THERMOMIX

1. Hornea la lubina en bolsa de horno como en tradicional y reserva templada.
2. Trocea la cebolla en el vaso. **4 seg / vel 5**
3. Añade un chorrito de aceite y sofríe con el cubilete puesto. **8 min / Varoma / vel**
4. Incorpora los pimientos en trozos medianos y cocina, colocando el cestillo sobre la tapa para favorecer la evaporación. **15 min / Varoma / / vel**
5. Añade la [url]salsa-de-tomate-casera[/url] y la sal; continúa la cocción. **20 min / 100 ºC / / vel**

6 Desespina la lubina y desmenúzala; añade al vaso y mezcla suavemente sin temperatura para no romperla. **30 seg / / vel 2**

7 Forma el tartar con un aro o taza y decora con lima y hierbabuena.

Consejos

- Pide la lubina ya preparada para horno: facilita el desespinado y acelera el montaje del tartar.
- Para que quede más “tartar” (dados más limpios), corta la verdura en cubitos pequeños y mezcla con movimientos suaves para no romper el pescado.
- Cocina la verdura tapada para que se mantenga jugosa y no pierda agua durante el salteado.
- Si quieres un emplatado más estable, deja templar 5–10 minutos antes de pasar al aro. (Sin añadir ingredientes.)
- El toque final de lima y hierbabuena funciona muy bien para dar color y frescor al plato (opcional).