

# LUBINA EN SALSA VERDE CON MEJILLONES Y PATATAS RISOLADAS



| Fácil



| 135 min



| 2 raciones



| 2,45 €/ración

## INGREDIENTES

- 2 lomos de lubina.
- 4 unidades de mejillones.

### Para la salsa verde

- 28 ml de AOVE.
- 2 uds. dientes de ajo finamente picados.
- 1/2 cucharadita de cayena.
- 60 ml de vino blanco.
- 28 g de harina.
- 400 ml de fumet o caldo de pescado.
- Sal y perejil



### Para las patatas risoladas (guarnición):

- 2 patata baby o pequeña.
- AOVE.
- Sal.

## ALÉRGENOS



CONTIENE  
GLUTEN



MOLUSCOS



PESCADO



E-X  
DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS

## ELABORACIÓN

### Para la salsa verde:

1. Calentar el caldo de pescado y reservar.
2. En una sartén freír el ajo y la cayena con el aceite hasta que se doren.
3. Añadir la harina y remover hasta que se cocine con la ayuda de unas varillas. Se puede tostar la harina dejándola cocinar por más tiempo para que resulte más sabrosa.
4. Añadir el vino blanco y mezclar la velouté.
5. Incorporar el caldo caliente poco a poco y continuar removiendo con varillas a fuego suave hasta que reduzca y adopte consistencia de salsa.

6. Añadir el perejil picado y triturar todo hasta conseguir una salsa muy fina.
7. Rectificar de sal si fuese necesario.

#### Para las patatas risoladas (guarnición):

1. Cocer las patatas con piel partiendo de agua fría durante 10 minutos a contar desde que comience el hervor.
2. Cortar la patata en rodajas y saltearla en el aceite de oliva a fuego medio hasta que se dore.
3. Salpimentar.

#### Para la lubina en salsa verde:

1. Retirar las posibles espinas que pudieran contener los lomos con ayuda de unas pinzas.
2. Limpiar los mejillones de barba y coral y añadirlos a la salsa. Tapar e ir retirándolos conforme se vayan abriendo con el calor. Reservar.
3. Añadir los lomos de lubina a la salsa y cubrirlos con la misma, tapar y cocinar a fuego muy suave por 2 minutos.
4. Servir junto con los mejillones (con o sin concha) y las patatas.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	<b>energía</b> 464 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 19,9 g	<b>azúcares</b> 2,42 g	<b>Grasas</b> 22,10 g	<b>grasas saturadas</b> 3,4 g	<b>Proteínas</b> 41,1 g	<b>Fibra</b> 1,5 g	<b>Sal</b> 1 g
---	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	--------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	-------------------

#### NUTRI-SCORE



#### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Asegúrate de congelar correctamente el pescado para que no se estropee!
- Puedes utilizar las patatas pequeñas que tengas en la cocina o hasta boniato si se prefiere!

#### CONSEJOS CONSCIENTES

- Si no es época de lubina, se pueden cocinar otros pescados como el bacalao, el lenguado o pescados más económicos como dorada, merluza, trucha o caballa.